

# 11月 給食献立表

2021年度  
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	月	ごはん 豆腐のつくね 白菜の漬物 味噌汁 バナナ	フレンチトースト・ミルク
2	火	ごはん 魚のバーベキューソース 洋風白和え すまし汁 オレンジ	スイートポテト・ミルク
3	水	<b>文化の日</b>	
4	木	カレーライス かむかむ海藻サラダ チーズ フルーチェ	お菓子・ミルク
5	金	<b>遠足</b>	
6	土	ごはん 親子煮 わかめの酢の物 味噌汁 ゼリー	お菓子・牛乳
8	月	パンプキンパン ヘルシーミートローフ とんとんサラダ ミルクスープ オレンジ	ツナ入りカレーピラフ・麦茶
9	火	ごはん 魚の味噌煮 春雨の塩麴炒め すまし汁 バナナ	きなこ団子・ミルク
10	水	ごはん 中華かき玉汁 焼きししゃも さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	フルーツポンチ・麦茶
11	木	ごはん(少) カレーうどん フライドポテト ひじきのサラダ りんご	お菓子・ミルク
12	金	ごはん 鶏肉のオープン焼き かみかみあえ すまし汁 みかん	ふかし芋・ミルク
13	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 南瓜のチーズ焼き 味噌汁 バナナ	お菓子・牛乳
15	月	ごはん おくぶんごシチュー ボイルウインナー 5色きんぴら りんご	キャロットカップケーキ・ミルク
16	火	ごはん 石狩汁 鶏レバー甘辛煮 いんげんの胡麻和え ゼリー	大学芋・ミルク
17	水	ミルクパン 3色オムレツ 大根サラダ コーンスープ みかん	カル鉄混ぜご飯・麦茶
18	木	ごはん チリコンカン 粉ふき芋 ブロッコリーのおかか和え もやしのスープ バナナ	お菓子・ミルク
19	金	ごはん さばのケチャップ煮 ひじきと根菜のカレー炒め すまし汁 りんご	マカロニあべかわ・ミルク
20	土	ミートスパゲティ ボイルブロッコリー ボイルウインナー コンソメスープ キウイ	お菓子・牛乳
22	月	ごはん もぐもぐバーグ きゅうりともやしのナムル すまし汁 オレンジ	フルーツヨーグルト・麦茶
23	火	<b>勤労感謝の日</b>	
24	水	ごはん 千草焼き 春雨の酢の物 中華スープ バナナ	石垣蒸しパン・ミルク
25	木	ごはん ごま味噌筑前煮 チンゲン菜のソテー りんご	お菓子・ココアミルク
26	金	誕生日会(青菜ごはん ぶりの照り焼き 花形にんじん かみかみサラダ さつまいもスティック すまし汁 みかん)	
27	土	ごはん だんご汁 野菜の天ぷら 枝豆 ゼリー	お菓子・牛乳
29	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え 人参しりしり わかめスープ ヨーグルト	ジャムサンド・ミルク
30	火	ごはん 卵の花炒り煮 小魚かき揚げ すまし汁 りんご	ゼリー・お菓子・麦茶

\* 献立は変更になる場合があります。1号認定の方は、おやつはありません。

## 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



11月が旬の、さつまいもを使った人気のおやつです。  
ご家庭でも是非、お子さんと一緒に作ってみませんか😊!

### 大学芋(4人分)

- さつまいも320g 油16g 三温糖20g 濃口しょうゆ2g 水少々
- ①さつまいもを食べやすい大きさに切って水にさらす。
  - ②水分を良く切って、素揚げにする。
  - ③三温糖・しょうゆ・水を煮立てておき、素揚げしたさつまいもと合わせて出来上がり!!

### 11月の旬の食材

ブロッコリー 春菊 ごぼう セロリ さつまいも  
さといも れんこん さば はまち ゆず りんご  
葉物が多く収穫される時期です。



### 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。