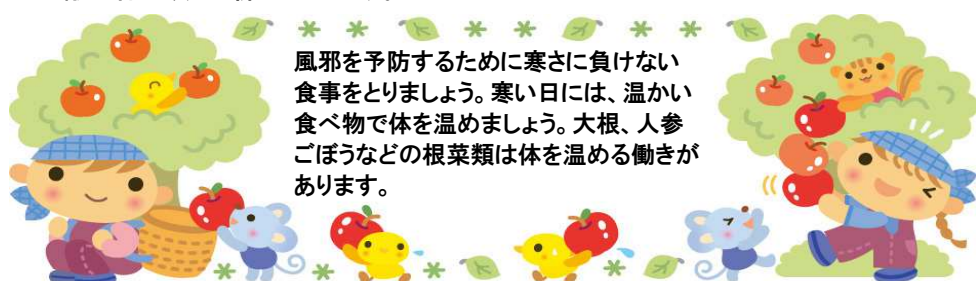


11月献立表

令和2年11月1日 社会福祉法人三心会 山田町第一保育所

日	曜日	おやつ (未満児)	アレルギー児 おやつ (未満児)	献立名	アレルギー 対応食材	おやつ (未満児・以上児)	アレルギー児 おやつ (未満児・以上児)
1	日						
2	月	牛乳 ベジ食べる		チキンカツ・和風スパゲティー・トマト・スープ・バナナ		牛乳 フレークファッジ	
3	火			文化の日			
4	水	牛乳 えびせん		麻婆豆腐・涼伴三糸・あまちゃん揚げ・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳 ぼたぼた焼き	
5	木	牛乳 サッポロポテト		鶏肉のソース焼き・レンコンサラダ・ゆかり和え・高野豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳 おいなりさん	
6	金	牛乳 ハッピーターン		鮭のちゃんちゃん焼き・かぼちゃ煮・トマト・すまし汁・りんご(未:バナナ)		ヨーグルト	乳 フルーツゼリー
7	土	ヨーグルト	乳 フルーツゼリー	中華丼・100%ジュース・グレープフルーツ(未:オレンジ)		麦茶 ぱりんこせんべい	
8	日						
9	月	牛乳 ベジ食べる		サバの胡麻味噌焼き・大根サラダ・トマト・なめこ汁・バナナ		牛乳・ミルク飴 歌舞伎揚げ	
10	火	牛乳・えびせん		★もぐもぐハンバーグ・和風スパゲッティ・きゅうりの中華和え・肉団子スープ・オレンジ		牛乳 チョコポッキー	
11	水	牛乳 サッポロポテト		鮭フライ・切り干し大根煮・ほうれん草胡麻和え・大根の味噌汁・柿(未:バナナ)		マスカットゼリー	
12	木	牛乳・えびせん		豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・トマト・白菜の味噌汁・バナナ		牛乳 手作りパン	
13	金	牛乳 ハッピーターン		誕生会・ツナピラフ・ローストチキン・フライドポテト・パリパリサラダ・スープ・オレンジ		牛乳 バームクーヘン	
14	土	フルーツゼリー		ハヤシライス・野菜スープ・バナナ	乳 アンパンマンカレー	麦茶 ハッピーターン	
15	日						
16	月	牛乳 とんがりコーン		鮭の塩焼き・和風サラダ・五目納豆・野菜の味噌汁・バナナ		牛乳 サツマイモの	
17	火	牛乳 サッポロポテト		ミートローフ・スパゲッティ・茹でブロッコリー・豆腐の味噌汁・りんご(未:バナナ)		ヨーグルト	乳 フルーツゼリー
18	水	牛乳 えびせん		カレーライス・フレンチサラダ・ミニつくね・わかめスープ・バナナ		牛乳 チョコポッキー	
19	木	牛乳 ベジ食べる		グラタン・大豆サラダ・トマト・スープ・オレンジ		フルーツゼリー	
20	金	牛乳 とんがりコーン		鶏肉のマーマレード焼き・マカロニサラダ・トマト・豚汁・バナナ		牛乳 山田せんべい餅	
21	土	ヨーグルト	乳フルーツゼリー	焼きそば・乳酸飲料・グレープフルーツ(未:バナナ)		麦茶 ぱりんこせんべい	
22	日						
23	月			勤労感謝の日			
24	火	牛乳 えびせん		鶏の唐揚げ・もやし炒め・ブロッコリーのおかか和え・豆腐味噌汁・オレンジ		牛乳 歌舞伎揚げ	
25	水	牛乳 ハッピーターン		★花シュウマイ・和風サラダ・トマト・白菜の味噌汁・バナナ		牛乳 かりんとう	
26	木	牛乳 サッポロポテト		鮭のマヨネーズ焼き・千切り野菜の炒め煮・枝豆・大根味噌汁・バナナ		牛乳 イチゴのケーキ	
27	金	牛乳 動物ビスケット	乳ビスケット	鶏肉の照り焼き・野菜炒め・シルバーサラダ・厚揚げ味噌汁・バナナ		牛乳 チョコ蒸しパン	
28	土	フルーツゼリー		ちゃんぽんうどん・100%ジュース・オレンジ		麦茶 ぱりんこせんべい	
29	日						
30	月	牛乳 とんがりコーン		鮭のコーン焼き・筑前煮・トマト・すまし汁・りんご		牛乳 ぼたぼた焼き	

★の献立名は今月の新メニューです。



風邪を予防するために寒さに負けない食事をとりましょう。寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう。大根、人参、ごぼうなどの根菜類は体を温める働きがあります。

11月平均摂取エネルギー(以上児:570kcal・未満児:500kcal)
※ハム・ベーコン・ウインナー・竹輪・かまぼこ・マヨネーズは卵、乳不使用の物を使用しています。(卵、乳以外アレルギーは個別に対応しています。)

・ビタミンAはウイルスなどが入りやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜、人参、ほうれん草、にらなどに多く含まれています。野菜を食べましょう。