

11月 献立表

令和8年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ジュース	果物	菓子							牛乳	ジュース	果物	菓子
1日(日)										16日(月)	さばのさっぱりに たまねぎのみそしる かぼちゃのてんぷら	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
2日(月)	さばのカレー-たつたあげ かきたまスープ にんじんのあまずあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	17日(火)	やきにくふうやさいいため とうふとワカメのスープ ちゅうかサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○
3日(火)										18日(水)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン	15時 ジュース		粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
4日(水)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ブロッコリー	リッチ ツイスト	15時 牛乳	ピザパン	粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	19日(木)	☆おこさまランチ☆	ご飯	15時 牛乳	おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時 15時		○	○
5日(木)	きのこごはん けんちんじる ひじきのこもくに	ご飯	15時 ジュース		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	20日(金)	カレーライス パンサンデー	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
6日(金)	ぶたのしょうがやき はるさめスープ いんげんのマヨしょうゆ	ご飯		カップヨーグルト	粥 野菜の煮物	10時		○	○	21日(土)	たにんどん フルーツ	ご飯			粥 野菜の煮物			○	○
7日(土)	ハヤシライス フルーツ	ご飯			粥 野菜スープ			○	○	22日(日)									
8日(日)										23日(月)									
9日(月)	さけのマヨネーズやき ワカメのみそしる ちくぜんに	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	24日(火)	ちゃんぽんめん ゆでたまご	黒糖 コッペ	15時 牛乳	マシュマロサンド	粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
10日(火)	にくじゃが とうふとたまごのスープ きゅうりとワカメのすのもの	ご飯		フルーツゼリー	粥 肉じゃが	10時		○	○	25日(水)	にこみハンバーグ コンソメスープ キャロットサラダ	ご飯	15時 ジュース		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○
11日(水)	マーボーどん ワカメスープ	ご飯	15時 牛乳	マカロニきな粉	粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	26日(木)	おやこどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳	さくさくクッキー	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
12日(木)	やさいたっぷりスープ スパゲティサラダ	色々 パン	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	27日(金)	しおからあげ ふわふわスープ はるさめサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
13日(金)	☆えんそく☆									28日(土)	カレーうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○
14日(土)	とりしおうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○	29日(日)									
15日(日)										30日(月)	ぎせいどうふ すましじる いんげんのごまあえ	ご飯		飲むヨーグルト	粥 野菜の煮物	10時		○	○

～給食室から～

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。
秋から冬へ季節が変わるこの時期は、体調を崩しやすくなります。
しっかりと手洗いうがいをはがけ、
栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。



★風邪予防にバランスのよい食事をしましょう★
たんぱく質・・・体力をつけ抵抗力を高めます(魚・肉・卵・大豆・乳製品)
ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を保護します(ほうれん草・人参・かぼちゃなどの緑黄色野菜・チーズ)
ビタミンC・・・ウイルスに対する免疫力を高めます(イチゴ・みかんなどのかんきつ類・ブロッコリー・イモ類)



～厚揚げのそぼろ煮～

【材料】	鶏ミンチ	・・・ 70g	【調味料】	砂糖	・・・ 15g
	人参	・・・ 20g		しょうゆ	・・・ 25g
	玉ねぎ	・・・ 100g		みりん	・・・ 10g
	厚揚げ	・・・ 1P		料理酒	・・・ 10g
	青ねぎ	・・・ 40g		ごま油	・・・ 少々
	干しいたけ	・・・ 5g			
	しょうが	・・・ 少々			
	片栗粉	・・・ 適量			

- 【作り方】 干しいたけを戻しておく。
 人参・玉ねぎ・干しいたけを、フードプロセッサーでみじん切りにする。
 青ねぎは小口切り、厚揚げは一口大に切る。
 鶏ミンチを、しょうが(チューブ)を入れて炒める。
 みじん切りにした野菜を加えて炒める。
 ひたひたになるぐらいの水を入れて煮る。
 ごま油以外の調味料を入れ、厚揚げも入れて煮る。
 青ねぎとごま油を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

*調味料は目安です。ご家庭の味に合わせて調整してくださいね。