

令和2年



11月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
2	月	麦茶 ヨーグルト (みかん)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	メルルーサ 人参 もやし 玉ねぎ さや隠元 片栗粉 サラダ油 ブロッコリー 人参 コーン マヨドレ 玉ねぎ パセリ	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 ココアパウダー 牛乳 プルーン	417 kcal 16,7 g	504 kcal 20,3 g
4	水	牛乳 バナナ	レーズンツイスト かぼちゃのグラタン 小松菜和え オレンジ	南瓜 ベーコン 玉ねぎ しめじ コーンスターチ バター チーズ スキムミルク 小松菜 いらごま	麦茶 ひじきおむすび	白米 ひじき 人参 油揚げ	427 kcal 14,9 g	400 kcal 13,3 g
5	木	牛乳 りんご	ごはん 厚揚げ田楽 ひじきサラダ 味噌汁	生揚げ こねぎ 味噌 すりごま ごま油 ひじき 蒸し鶏 大豆 すりごま 人参 マヨドレ 穀物酢 かぶ	牛乳 フルーツゼリー マリービスケット		579 kcal 21,8 g	577 kcal 21,3 g
6	金	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げと大根の煮物 納豆和え すまし汁	生揚げ 豚肉 大根 人参 しめじ ほうれん草 人参 もやし 納豆 豆腐 長ねぎ えのきたけ	麦茶 大学いも	さつまいも サラダ油 いらごま	431 kcal 16,0 g	423 kcal 3,514, g
7	土	麦茶 鉄入りたっぷり りらす	中華丼 ゼリー	白米 豚肉 人参 白菜 片栗粉 ちくわ 舞茸 ごま油 チンゲン菜	牛乳 かりんとう		432 kcal 14,2 g	506 kcal 17,3 g
9	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 鶏肉とブロッコリーの ケチャップ煮 鉄骨サラダ 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー ケチャップ 片栗粉 小麦粉 ひじき しらす干し 人参 きゅうり 酢 ごま油 マヨドレ さつま芋 長ねぎ	牛乳 ホットドッグ	コッパン きゃべつ ウイナー	507 kcal 20,1 g	628 kcal 26,1 g
10	火	牛乳 オレンジ	ピビンバ丼 杏仁豆腐 わかめと竹輪のスープ	白米 豚ひき肉 小松菜 ニンニク 人 参 もやし 大根 ごま油 酢 生姜 杏仁豆腐の素 牛乳 パイン缶 わかめ 長ねぎ 焼き竹輪 いらごま	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ きな粉	480 kcal 18,6 g	484 kcal 17,7 g
11	水	麦茶 ふかし芋	食パン チキンのハーブ焼き チーズサラダ ミネストローネ	食パン バター 鶏もも肉 タイム パセリ キャベツ 人参 きゅうり チーズ オリーブオイル 穀物酢 スパゲッティ ベーコン 大豆 セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	麦茶 おかかおむすび	白米 鯉節 焼きのり	421 kcal 16,4 g	444 kcal 19,7 g
12	木	牛乳 バナナ	ごはん ドライビーンズ 小松菜とハムの胡麻和え キャベツスープ	大豆 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 さや隠元 トマト缶 にんにく 生姜 カレー粉 小松菜 もやし 人参 コーン ハム すりごま キャベツ 玉ねぎ パセリ	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ヨーグルト プルーン カルテツいわしおかき	403 kcal 15,7 g	370 kcal 14,5 g
13	金	牛乳 りんご	赤飯 カジキの胡麻みそ焼き ひじきの白和え すまし汁	もち米 あずき まかじき すりごま 味噌 ひじき 人参 こんにやく さや隠元 木綿豆腐 すりごま 味噌 花麩 三つ葉	牛乳 レーズン蒸しパン	ミックス粉 干しぶどう 牛乳	512 kcal 25,3 g	521 kcal 26,7 g
14	土	麦茶 ぱりんこ	スパゲッティきこり風 バナナ	スパゲッティ ツナフレーク缶 しめじ 玉ねぎ えのきたけ トマト缶 グリンピース	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		306 kcal 13,0 g	339 kcal 14,7 g
16	月	麦茶 ヨーグルト (みかん)	ごはん 白身魚のオーロラソース コーンブロッコリー 白菜スープ	メルルーサ ピーマン 玉ねぎ コーン 小麦粉 片栗粉 マヨドレ ブロッコリー コーン 白菜 人参 長ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	コッパン きな粉 サラダ油	433 kcal 17,9 g	525 kcal 22,0 g

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
17	火		秋の遠足		牛乳 ココアワッフル 鉄入りたっぶりしらす		212 kcal	239 kcal
18	水	牛乳 オレンジ	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ	豚挽き肉 絹ごし豆腐 玉ねぎ たら 味噌 ごま油 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 酢 ごま油 わかめ 長ねぎ いらごま	牛乳 アメリカンドッグ	魚肉ソーセージ ミックス粉 小麦粉 サラダ油	501 kcal 18,2 g	511 kcal 17,4 g
19	木	牛乳 バナナ	ごはん 筑前煮 小松菜和え すまし汁	鶏もも肉 人参 大根 蓮根 ごぼう 舞茸 こんにやく 焼き竹輪 小松菜 いらごま 蒸しかまぼこ わかめ	牛乳 クリームパン		543 kcal 21,1 g	550 kcal 21,1 g
20	金	牛乳 りんご	ごはん 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ 小松菜入りもやし和え チンゲン菜スープ	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマトピューレ 人参 バター 小松菜 もやし ごま チンゲン菜	牛乳 おたのしみ おやつ		463 kcal 18,0 g	455 kcal 17,7 g
21	土	麦茶 カルシウムせ んべい	カレーライス ゼリー	白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールウ	牛乳 ミニバームクーヘン		446 kcal 13,5 g	528 kcal 16,3 g
24	火	麦茶 オレンジ	ごはん 鮭のフライ タルタルソース 塩もみ 納豆汁	鮭 小麦粉 パン粉 サラダ油 玉ねぎ パセリ マヨドレ キャベツ きゅうり 納豆 白菜 里芋 人参 長ねぎ	牛乳 パンプディング	食パン 牛乳 バター 鶏卵	574 kcal 23,7 g	697 kcal 29,1 g
25	水	麦茶 ヨーグルト (フルン)	バターロール ミートグラタン ポテトサラダ オレンジ	チーズ ペンネ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小麦粉 じゃがいも きゅうり 人参 マヨドレ 穀物酢	麦茶 かやくごはん おにぎり	白米 鶏ひき肉 油揚げ ごぼう たけのこ 人参	373 kcal 13,0 g	432 kcal 15,3 g
26	木	牛乳 りんご	ごはん 豚レバーのかりん揚げ ほうれん草のごま和え すまし汁	豚レバー 生姜 片栗粉 すりごま サラダ油 いらごま 牛乳 ほうれん草 人参 すりごま 焼き麩 わかめ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	リッツ いちごジャム チーズ	551 kcal 20,1 g	563 kcal 20,6 g
27	金	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉のコーンクリーム ごぼうサラダ かぶのスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン 片栗粉 スキムミルク ごぼう 人参 すりごま マヨドレ 酢 かぶ	牛乳 バナナケーキ	バナナ 小麦粉 ミックス粉 鶏卵 バター 牛乳 サラダ油	616 kcal 23,4 g	641 kcal 24,2 g
28	土	麦茶 カルシウムせ んべい	スパゲッティナポリタン りんご	スパゲッティ ロースハム 玉ねぎ ピーマン ナポリタンソース	牛乳 フルーツゼリー ぱりんこ		360 kcal 13,4 g	404 kcal 15,4 g
30	月	麦茶 ヨーグルト (みかん)	ごはん 鮭の塩焼き 大根と里芋のそぼろ煮 味噌汁	べにさけ 鶏ひき肉 大根 里芋 人参 片栗粉 えのきたけ わかめ	牛乳 二色サンド	食パン バター スライスチーズ いちごジャム	465 kcal 25,1 g	564 kcal 30,7 g

🌸給食室より

今年はインフルエンザと新型コロナウイルスどちらにも負けないため免疫力アップで元気に冬を迎えましょう！

諸説ありますが、免疫力を上げる4つのポイント ①腸内環境を整える ②粘膜(口・鼻・気管)を正常に保つ(菌やウイルスがまず最初入ってくる場所)③ 内臓温度を上げる(体を内側から温める)④ 血流を促進する

上記のことを改善する近道は免疫力アップの食事を摂ることのようです。 その食材はヨーグルト・納豆・生姜・長ねぎ・にんにく

キノコ類・味噌・レバー等です。 これらは、全部給食によく使用される食材です。 給食残さず食べましょう！

|

|

|

|