

11月 給食献立予定表

令和3年11月1日
カトリック長浜こども園

| 日 付 | 曜 日 | 献立名 | 主な材料名 | | | | おやつ (★手作り) |
|--------|--------|--|-----------------|-----------------------|---|-----------------|---------------------------|
| | | | 1群 (栄養を完全に) | 2群 (肉や血を作る) | 3群 (体の調子をよくする) | 4群 (力や体温となる) | |
| 1 | 月 | 焼き魚 ごま和えきのこ汁 | 牛乳 スキムミルク | 鮭 | キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 舞茸 しめじ えのき茸 葱 | 米・麦 | スキムミルク 菓子 |
| 2 | 火 | マカロニのトマト煮 シーチキンサラダ | 牛乳 | 牛ミンチ シーチキン 浜しぐれ | 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり | コップパン マカロニ | 果物 菓子 |
| 4 | 木 | さつまいもごはん 切干大根煮 酢の物 | 牛乳 スキムミルク | かしわ 油あげ ちくわ 浜しぐれ | 人参 さつまいも 切干大根 キャベツ きゅうり | 米・麦 | スキムミルク クッキーパン |
| 5 | 金 | 親子煮 変わりひたし 味付のり | 牛乳 卵 | かしわ しらす干し 味付のり | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 | 米・麦 | ★カルピスゼリー 菓子 |
| 8 | 月 | 煮魚 昆布和え 豆乳豚汁 | 牛乳 スキムミルク | さわら 塩昆布 豚肉 豆腐 | キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱 | 米・麦 | ミルクココア 菓子 |
| 9 | 火 | お弁当の日 | | | | | ショア ★スイートポテト |
| 10 | 水 | ハヤシライス 和風サラダ つぼ漬 | 牛乳 スキムミルク | 牛肉 ちくわ しらす干し | 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり | 米・麦 | スキムミルク 菓子 |
| 11 | 木 | 鮭寿し 高野豆腐の玉子とじ 田舎汁 | 牛乳 卵 スキムミルク | 鮭 高野豆腐 油あげ | 人参 玉ねぎ 干椎茸 さやいんげん 里芋 大根 葱 | 米・麦 | スキムミルク ★りんごジャムサンド |
| 12 | 金 | タンドリーチキン ひじきサラダ 五目スープ | 牛乳 | かしわ するめ ひじき | 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 干椎茸 | コップパン | ★おにぎり |
| 15 | 月 | 七五三定食 赤飯 鮭フライ 大根サラダ 花麩のお吸い物 | 牛乳 卵 | 小豆 鮭 ハム ちくわ わかめ 色板 | 大根 人参 きゅうり ほうれん草 | 米・もち米 花麩 | ★バナナケーキ |
| 16 | 火 | 焼き肉丼 じゃこの酢の物 さつまいものみそ汁 | 牛乳 スキムミルク | 豚肉 しらす干し ちくわ 油あげ | キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ さつまいも 葱 | 米・麦 | スキムミルク 菓子 |
| 17 | 水 | 中華風あんかけ焼きそば ごぼうサラダ | 牛乳 | 豚肉 ハム | 人参 玉ねぎ キャベツ 竹の子 干椎茸 ごぼう きゅうり | ロールパン 中華麺 | ★大学芋 |
| 18 | 木 | 鮭のみそ焼き ゆかり和え 昆布佃煮 人参ときのこのすまし汁 | 牛乳 スキムミルク | 鮭 昆布 | キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ エリンギ えのき茸 | 米・麦 | ミルクココア 菓子 |
| 19 | 金 | おにぎり ささみフライ 白菜と大根の具だくさんみそ汁 | 牛乳 卵 スキムミルク | ささみ 豚肉 油あげ | 人参 玉ねぎ 大根 白菜 じゃがいも 葱 | 米・麦 | ★手作りヨーグルト 菓子 |
| 22 | 月 | ミートボール さつまいもサラダ 野菜スープ | 牛乳 卵 | 合びきミンチ ハム | 人参 玉ねぎ キャベツ さつまいも じゃがいも きゅうり りんご ほうれん草 | コップパン | ★おはぎ |
| 24 | 水 | おたのしみランチ こぎつねごはん 白身フライ マカロニサラダ キャベツスープ 以上児:ロールケーキ 未満児:フルーツ | 牛乳 卵 | 油あげ ホキ ハム | 人参 きゅうり りんご 玉ねぎ キャベツ レタス | 米・麦 マカロニ | 未満児 ロールケーキ 以上児 フルーツ 菓子 |
| 25 | 木 | きのこカレー ごま風味サラダ 福神漬 | 牛乳 スキムミルク | かしわ | 人参 玉ねぎ じゃがいも エリンギ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト | 米・麦 | スキムミルク 菓子 |
| 26 | 金 | 魚のみそ煮 三色なます 黒豆煮 かき玉汁 | 牛乳 卵 | さわら 油あげ 黒豆 | 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 | 米・麦 | ★黒豆ジュース 菓子 |
| 29 | 月 | ささみのレモン煮 たまごサラダ わかめのみそ汁 | 牛乳 卵 スキムミルク | ささみ ハム わかめ 油あげ | じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ 葱 | 米・麦 | スキムミルク 菓子 |
| 30 | 火 | サンドイッチ 肉コロッケ ほうれん草スープ | 牛乳 卵 スライスチーズ | ハム シーチキン 合びきミンチ | きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 | 食パン | ソファール 菓子 |

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

豆乳豚汁 材料(4人分)

- 豚肉薄切り 100g
- 人参 3センチ
- 大根 5センチ
- 玉ねぎ 1/4個
- ごぼう 50g
- 白菜 2枚
- ねぎ 少々
- 煮干しだし 400cc
- みそ 適量
- 豆乳 300cc

〈作り方〉

- 野菜を切る。
〔人参・大根はいちょう切りか拍子切り、玉ねぎは薄切り
ごぼうはささがき、白菜はざく切り〕
- 豚肉はひと口大、ねぎは小口切りにしておく。
- なべにだしを入れ、①の野菜を入れ火にかける。最初は強火で煮て、沸騰したらアクを取って弱火にする。
- 野菜が柔らかくなったら豚肉を入れてひと煮し、みそ・豆乳を加え沸騰直前に火を止める。
- 器に盛り、ねぎを散らして出来上がり。



からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分に摂ったバランスのよい食事からだを整え、寒い季節も元気に過ごしましょう。

●からだを温める食材

〈野菜〉

しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、れんこん など

※だいこんはサラダ等、生で食べるとからだを冷やす食べ物です。加熱して温かい料理として、またしょうがやにんにくと一緒に食べるといいでしょう。

〈果物〉

りんご、さくらんぼ、ぶどう、みかん など

〈発酵食品〉

納豆、みそ、チーズ、ヨーグルト など

