

平成 28 年



# 11月献立表



認定こども園  
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
1	火	麦ご飯 鶏の唐揚げ 切干の煮物 スープ フルーツ	粥 鶏そぼろ煮 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨ ーグルト ビスケット
2	水	麦ご飯 いかと大根の煮物 ポイルウインナー たくあん 味噌汁 フルーツ	粥 大根の煮物 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 豆乳	蒸しパン 紅茶
3	木	文 化 の 日			
4	金	ハッシュドビーフ 味噌マヨ和え 味噌汁 フルーツ	粥 根菜煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	プリン
5	土	ツナサンド ミニゼリー パナナ 牛乳	パン粥 ミニゼリー パナナ 飲み物	飲み物	せんべい カルビス
7	月	パン じゃがいもと鮭のクリーム焼き スパゲティソテー スープ フルーツ	パン粥 マッシュポテト 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	たぬきうどん
8	火	麦ご飯 豚カツ ポテトサラダ キキャベツ 味噌汁 フルーツ	粥 根菜煮 鶏のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
9	水	麦ご飯 高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 味噌汁 フルーツ	粥 豆腐煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	飲む手作りヨーグルト ビスケット
10	木	カレー かにかまサラダ チーズ スープ フルーツ	粥 野菜煮 かぼちゃ煮 チーズ スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
11	金	けんちんうどん さつまの天ぷら 煮豆 フルーツ	煮込みうどん さつまの煮物 煮豆 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン カルビス
12	土	ハムチーズサンド ブルーン ミニゼリー 牛乳	パン粥 ブルーン ミニゼリー 飲み物	飲み物	ビスケット お茶
14	月	麦ご飯 魚のおろし煮 スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	シリアル入り手作りヨ ーグルト ビスケット
15	火	麦ご飯 焼肉 さつまとパインのサラダ スープ フルーツ	粥 さつまの煮物 鶏のそぼろ煮 スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	揚げパン お茶
16	水	麦ご飯 クリームシチュー フレーク和え スープ フルーツ	粥 野菜煮 ほうれん草のおひたし スープ フルーツ	せんべい 豆乳	フルーチェ ビスケット
17	木	きのこカレー ナムル風煮浸し 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃの煮物 マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
18	金	麦ご飯 チーズハンバーグ 人参グラッセ スープ フルーツ	粥 玉葱煮 人参の甘煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ふかし芋 お茶
19	土	おにぎり ウインナー ブルーン ミニゼリー 牛乳	粥 ブルーン ミニゼリー 飲み物	飲み物	せんべい お茶
21	月	麦ご飯 魚フライタルタルソース さつまの甘煮 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 さつまの甘煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
22	火	★ 誕 生 会 お 楽 し み 献 立 ★		ビスケット りんごジュース	お誕生日ケーキ 紅茶
23	水	勤 労 感 謝 の 日			
24	木	マーボー丼 オーロラサラダ チーズ 味噌汁 フルーツ	粥 春雨煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
25	金	麦ご飯 牛肉のレンコン味噌炒め ビーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	おからクッキー 紅茶
26	土	タマゴサンド チーズ パナナ 牛乳	パン粥 チーズ パナナ 飲み物	飲み物	ビスケット カルビス
28	月	麦ご飯 煮魚 きんぴらごぼう 五目納豆 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 人参煮 弾き割り納豆 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	黄金もち お茶
29	火	クリームスパゲッティ フライドポテト ポイルブロッコリー スープ フルーツ	煮込みうどん マッシュポテト ブロッコリー煮 スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	おにぎり お茶
30	水	麦ご飯 レバーの唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 レバーペースト マカロニ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	ジャム入り手作りヨ ーグルト ビスケット

## 食育便り



### 寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります