



11月給食だより



三内保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			かぶのそぼろ煮 いんげんの胡麻和え トマト じゃが芋汁・果物缶	オムレツ 人参グラッセ ポパイソテー 椎茸汁・味付のり	文化の日
5	6	7	8	9	10
四宝菜 トマト アスパラサラダ しめじ汁	麻婆豆腐 ほうれん草の胡麻和え 茹で卵 玉葱汁	けんちんうどん 三色ちくわ 枝豆 果物	さんまおかか煮 マカロニサラダ さつま芋のソテー 若布汁	野菜炒め カニ玉 ミニトマト もやし汁・果物缶	五目きんぴら タコさんウィンナー 茹でブロッコリー かぶ汁
12	13	14	15	16	17
中華丼 ツナコーンサラダ 漬物 オクラ汁・果物缶	ボークカレー コールスローサラダ キューちゃん漬け 番茶・果物	ささみのごま唐揚げ トマト マッシュポテト 大根汁	手作り弁当の日	オムライス ポテトサラダ ミニトマト 春雨スープ・果物缶	ビーフン炒め いんげんのピーナツ和え カボチャの甘煮 ほうれん草汁
19	20	21	22	23	24
ひじきの炒め煮 ハートウィンナー コーンバター 白菜汁・ふりかけ	焼き魚 スパゲティサラダ 枝豆 豆腐汁・果物	麻婆春雨 ミニトマト 若布の酢の物 オニオンスープ	ぎつねにゆづめん カニカマサラダ キャンディチーズ 果物缶	勤労感謝の日	ボークチャップ スクランブルエッグ トマト 若布スープ
26	27	28	29	30	
ナポリタン 大根サラダ コンソメスープ 果物	豆腐ハンバーグ トマト 粉吹き芋 かき玉汁・果物缶	切り昆布炒め ゆで豚ボン酢和え さつま芋の甘煮 花麩汁	ひき肉カレー フレンチサラダ 福神漬け 番茶・果物缶	すき焼き風煮 ミニトマト ブロッコリーサラダ ポテトスープ	

※ 都合により献立を変更する場合があります。

おやつは下記のようになります

	午前おやつ	午後おやつ
月	果物または 果物缶	牛乳 おかし
火	ヨーグルト	ヤクルト おかし
水	プリン	牛乳 おかし
木	ヨーグルト	牛乳 おかし
金	カルピス おかし	牛乳 おかし
土	牛乳 おかし	ヨーグルト または果物

(未満児)

(全員)

風邪予防をしよう

寒くなり風邪をひきやすい季節になってきました。

風邪予防に効果のある、ビタミンA、ビタミンC

タンパク質などを積極的に食事に取り入れましょう。

○ビタミンA…目や鼻、のどなどの粘膜の保護機能を高める働き。

(人参・カボチャ・葱 など)



○ビタミンC…ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める働き。

(かぼちゃ・ブロッコリー・いちご など)

○タンパク質…粘膜をつくるもととなる。分解されてアミノ酸になり、免疫力の働きを高めます。

(鶏ささみ・油揚げ・納豆 など)

