令和３年

下川大内保育園

# １１月献立予定表

≪今月の目標≫

何でも食べて元気に遊びましょう

| 1日　（月） | 2日　（火） | 3日　（水） | 4日　（木） | 5日　（金） | 6日　（土） |
|---|---|---|---|---|---|
| ・ごはん<br>・具だくさんうどん<br>・さつま芋の天ぷら<br>・ブロッコリーのおかか和え<br>・ヨーグルト | ・ごはん<br>・カリフラワーと<br>ひき肉のカレー炒め<br>・ポトフ<br>・りんご | 文化の日<br> | ・ごはん<br>・鶏肉と根菜の甘酢<br>照り焼き<br>・ワンタンスープ<br>・手作りゼリー | ・ごはん<br>・ホッケの塩焼き<br>・野菜のごま和え<br>・芋の子汁<br>・梨 | ・ごはん<br>・五目うどん<br>・バナナ |
| **8日　（月）** | **9日　（火）** | **10日　（水）** | **11日　（木）** | **12日　（金）** | **13日　（土）** |
| ・ごはん<br>・豚丼<br>・和風サラダ<br>・きのこのみそ汁<br>・ヨーグルト | ・ごはん<br>・じゃがいもグラタン<br>・チンゲン菜スープ<br>・海苔佃煮 | ・ごはん<br>・ひじき入りハンバーグ<br>・マカロニサラダ<br>・すまし汁<br>・梨 | ・ごはん<br>・キーマカレー<br>・ツナサラダ<br>・牛乳<br>・オレンジ | ・ごはん<br>・赤魚の揚げ煮<br>・野菜のおひたし<br>・大根のみそ汁<br>・手作りゼリー | ・ごはん<br>・根菜入りうどん<br>・バナナ |
| **15日　（月）** | **16日　（火）** | **17日　（水）** | **18日　（木）** | **19日　（金）** | **20日　（土）** |
| ・ごはん<br>・ひじきの炒め煮<br>・さつま汁<br>・りんご | ・ごはん<br>・酢豚<br>・コンソメスープ<br>・バナナとゼリーの<br>プルプル和え | ・ごはん<br>・さつま芋コロッケ<br>・もやしとコーンのサラダ<br>・わかめのみそ汁 | ・ごはん<br>・鶏肉のマスタード焼き<br>・五色和え<br>・野菜スープ<br>・柿 | ・ごはん<br>・鱈のオーロラソース<br>・さつま芋サラダ<br>・麩のみそ汁<br>・ヨーグルト | ・ごはん<br>・わかめ入りうどん<br>・バナナ |
| **22日　（月）** | **23日　（火）** | **24日　（水）** | **25日　（木）** | **26日　（金）** | **27日　（土）** |
| ・ごはん<br>・肉団子<br>・涼伴三絲<br>・パンプキンシチュー<br>・手作りゼリー | 勤労感謝の日<br> | ・ごはん<br>・赤魚の甘みそ焼き<br>・切り干し大根の炒め煮<br>・八杯豆腐<br>・りんご | ・ごはん<br>・ちくわの磯辺揚げ<br>・マグロフレーク和え<br>・玉ねぎのみそ汁<br>・手作りゼリー | ・ごはん<br>・チキンカレー<br>・ちくわときゅうりのサラダ<br>・牛乳　・福神漬<br>・オレンジ | ・ごはん<br>・具だくさんうどん<br>・バナナ |
| **29日　（月）** | **30日　（火）** | | | | |
| ・ごはん<br>・棒棒鶏サラダ<br>・なるととねぎのスープ<br>・バナナのヨーグルト和え | ・ごはん<br>・鶏肉とじゃが芋の<br>みそソース和え<br>・卵スープ<br>・手作りゼリー | | | | |

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- **身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- **身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

## お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。