

11月の献立予定表



沼館保育園

	風が冷たくなり、寒さに身体が慣れず体調を崩しやすい季節となりました。寒い時に温かい食べ物を食べること食欲が増し血行も良くなります。からだを温めながらバランスの良い食事をしっかりと、寒さに負けない身体づくりをしましょう。					1 (土)
昼食						チキンロール ブロッコリーのサラダ ミニトマト じゃが芋とキャベツのポタージュ
おやつ						バナナ・牛乳
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食	文化の日 	えびフライ ブロッコリーの チーズ焼き ミニトマト 八宝菜汁	松風焼き もやしとちくわの カレーマヨ和え 小松菜と人参の おひたし かぼちゃの味噌汁	さわらの塩麴焼き グリーンサラダ トマトと卵の中華炒め ワントンスープ	ハンバーグ スパゲティサラダ ほうれん草のおひたし 白菜のスープ	とり天 いもいもサラダ ミニトマト ミルクスープ
おやつ		おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	りんご・牛乳
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
昼食	豚肉の甘辛煮 しめじと 高野豆腐の卵とし ブロッコリーと おなかマヨ和え わかめと 玉ねぎの味噌汁	たらふのフライ 野菜サラダ トマト クリームシチュー	鶏手羽元の酢醤油煮 春雨のサラダ ほうれん草のおひたし 畑のスープ	さばの味噌煮 れんこんきんぴら 炒り卵と小松菜和え物 寄せ豆腐汁	チキンカレー 温野菜 ゆで卵 ラッシー	みんなの発表会 
おやつ	おにぎり・牛乳	オレンジ・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり	
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
昼食	豚肉のしゃぶしゃぶ マカロニのサラダ ブロッコリーと 人参のおなか和え 大豆とかぶのスープ	煮魚（赤魚） じゃが芋のグラタン 小松菜のおひたし なめこ豆腐の味噌汁	鶏肉のピカタ かぼちゃのサラダ トマト 鉄分たっぷり味噌汁	サーモンの 甘酢あんかけ 切り干し大根煮 ほうれん草の おひたし 和風クリームスープ	肉じゃが ブロッコリーの ヨーグルト和え ミニトマト 野菜汁	ささみのチーズフライ 温野菜 ひじき煮 繊維いっぱい味噌汁
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	りんご・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
昼食	振替休日 	焼き魚（ほっけ） 変わり麻婆豆腐 トマト とうもろこしと 卵のスープ	厚揚げの 豚肉ロール焼き かぼちゃの甘煮 コーン入りサラダ 五目汁	きのこの ヘルシーカレー ほうれん草の チーズ炒め ゆで卵 ラッシー	ヒレカツ 切り干し大根の ヨーグルト和え ミニトマト 具たくさん味噌汁	鶏肉のケチャップ煮 チャップチェ 小松菜のおひたし 豆乳の味噌汁
おやつ		おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	お誕生会 （アップルパイ・麦茶）	オレンジ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳

今月のおすすめ食材 “きのこ”



きのこには、健康維持におすすめの栄養が豊富です。便秘や腸活対策に役立つ食物繊維をはじめ、免疫機能を高めるB-グルガン、カルシウムの吸収を促すビタミンDなど、日常的に摂りたい栄養素が多く含まれています。また、ナトリウムを排出する作用があるカリウムも含まれているので、塩分の摂り過ぎを調整するのに役立ちます。その他、きのこは血中の悪玉コレステロール値を下げ、善玉コレステロール値を高めるとも言われています。

調理する際の注意点として、生食すると食中毒症状が出る恐れがあるため、しっかり加熱して食べるようにしましょう。

沼保では、普段から主菜、副菜、汁物にきのこ類を取り入れたメニューを提供しています。今月も秋の定番「きのこのヘルシーカレー」や毎月の定番メニュー「鶏肉のケチャップ煮」、「和風クリームスープ」等をお楽しみに！