１１月の献立予定表　沼館保育園

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	豚肉のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ ミニトマト 鉄分たっぷり味噌汁	文化の日 	鶏のから揚げ コーンとブロッコリー のヨーグルトサラダ トマト 八宝菜汁	焼き魚（ほっけ） 変わり麻婆豆腐 ほうれん草の磯辺和え かぼちゃのポタージュ	豚肉と キャベツの味噌炒め 里芋のグラタン ブロッコリーの おひたし 厚揚げと こんにゃくの味噌汁	チキンロール 大根のサラダ ミニトマト とうもろこしと 卵のスープ
おやつ	ミニおにぎり・牛乳		ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	キーマカレー ほうれん草の チーズ炒め ゆで卵 ラッシー	赤魚のから揚げ スパゲティミートソース 小松菜のおひたし いものこ汁	鶏つくね （ひじきとれんこん） キャロットラペ ブロッコリーの おかか和え 胡麻入り味噌汁	えびフライ いもいもサラダ ほうれん草のおひたし 和風クリームスープ	厚揚げの 豚肉ロール焼き トマトの中華サラダ ブロッコリーと 人参のおひたし ワンタンスープ	鶏肉のケチャップ煮 三色ナムル ミニトマト 寄せ豆腐汁
おやつ	バナナ カルシウムせんべい	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	豚肉ともやしの チャンプルー ひじき煮 ブロッコリーの おひたし ミルクスープ	さわらの塩麹焼き 野菜サラダ かぼちゃの煮物 五目汁	ささみのオランダ揚げ ツナスパゲティ 小松菜のおひたし 厚揚げと 玉ねぎの味噌汁	さばの味噌煮 しめじと 高野豆腐の卵とじ トマト きりたんぽ汁	きのこの ヘルシーカレー ツナ入り温野菜 かぼちゃの素揚げ ラッシー	みんなの発表会 
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	オレンジ カルシウムせんべい	

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	勤労感謝の日 	豚肉の甘辛煮 スパゲティナポリタン 小松菜と 人参のおひたし 白菜のスープ	肉じゃが きゅうりとちくわの カレーマヨ和え ミニトマト 豆腐とわかめの味噌汁	ほっけのフライ ほうれん草と 人参のおかか和え ミニトマト いものこ汁	ハンバーグ コロコロサラダ ブロッコリーと コーンの和え物 海と森のスープ	鶏手羽元の酢醤油煮 春雨のサラダ トマト 繊維いっぱいの味噌汁
おやつ		ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	お誕生会 （アップルパイ・牛乳）	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳

	30(月)
昼食	焼き肉 切干大根の ヨーグルト和え ミニトマト 豆乳の味噌汁
おやつ	バナナ・牛乳

今月のおすすめ食材「しいたけ」



しいたけには、子どもたちの成長を支え、体を病気から守る頼もしい栄養成分がギュッと詰まっています。

コレステロールを下げる「エリタデニン」
　しいたけ特有の成分で、血中コレステロールを下げる働きがあります。

免疫力を高める「β - グルカン」
　免疫細胞を元気にし、ウイルスや病原菌に負けない強い体をつくります。

サビない体をつくる「エルゴチオンネイン」
　強い抗酸化作用で細胞のダメージを防ぎ、体の「強い味方」になります。

骨の発達を促す「ビタミンD」
　カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫に育てます。



11月の献立の中にもしいたけを使った給食がたくさんあります。
しいたけは旨味成分もたっぷりで、料理のおいしさを引き立ててくれます。当園では、繊維いっぱいの味噌汁１０/２８、和風クリームスープ１０/１２、八宝菜汁１０/４、鶏肉のケチャップ煮１０/１４、きのこのヘルシーカレー１０/２０（秋メニュー）など、しいたけを使った様々なメニューを毎月提供しています。ぜひご家庭でも秋の味覚を取り入れ、楽しく味わってみてください。







