11月　献立表　市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ 午前	おやつ 午後
2 月	豚汁 ちくわの磯辺あげ ゴマ和え	ちくわ 豚 人参 ほうれん草 白菜 大根 とうふ	牛乳 果物	牛乳 手作り ナーズクラブ
4 水	かきたま汁 もやしスープ ブロッコリーサラダ	すり身 とりミンチ 卵 人参 ブロッコリー れん根	牛乳 パン	牛乳 クッキー
5 木	牛肉入りきんぴら 野菜スープ 卵やき	ベーコン 卵 人参 玉ネギ クリームコーン キャベツ	牛乳 ビスケット	牛乳 手作り きなこおはぎ
6 金	焼きいも 大学芋 オニオンスープ もやしの和え	ソーセージ 人参 パセリ 玉ネギ もやし ネギ さつま芋	牛乳 おかき	牛乳 せんべい
7 土	八宝菜 しゅうまい	カマボコ 豚 人参 玉ネギ 白菜 椎茸	牛乳 クッキー	牛乳 おかき
9 月	愛情弁当の日	卵 じゃが芋 スパゲティ 玉ネギ ミンチ とり肉	牛乳 果物	牛乳 手作り 梅干枝もち
10 火	南仏のそぼろ煮 卵スープ イギリス汁	ハム とりミンチ 卵 人参 南仏 胡瓜 えのき	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
11 水	鯖の竜田あげ ふの清汁 マカロニサラダ	生姜 ハム 人参 胡瓜 コーン ネギ えのき わかめ	牛乳 パン	牛乳 ビスケット
12 木	ナポリタン コーンスープ 甘酢和え	ハム ベーコン 生クリーム 卵 人参 ピーマン もやし	牛乳 ビスケット	牛乳 手作り アメリカンドッグ
13 金	カレーシチュー ツナとキャベツのサラダ ゆで卵	牛肉 玉ネギ じゃが芋 人参 ツナ キャベツ 胡瓜	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
14 土	卵とじうどん 野菜のかきあげ	ちくわ れしわ 卵 人参 玉ネギ オキャベツ うどん	牛乳 クッキー	牛乳 おかき
16 月	ハヤシシチュー コールスロー ゆで卵	れしわ 人参 玉ネギ コーン じゃが芋 しめじ ちくわ	牛乳 果物	牛乳 せんべい
17 火	すき焼き風煮 ふのみそ汁 ゴマサラダ	ハム 牛 人参 えのき 白ネギ キャベツ わかめ	牛乳 おかき	牛乳 手作り ドーナツ
18 水	秋まつり	さつま芋 水菜 大根 豚肉 芋がら とうふ 人参 豆ふ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
19 木	とりレバーの甘辛煮 春雨スープ ちくわの磯辺	ちくわ レバー 人参 白菜 玉ネギ 白菜	牛乳 ビスケット	牛乳 手作り スイートポテト
20 金	大豆の洋風かきあげ みそ汁 ササミの和物	ソーセージ ササミ 人参 ビスコーン 胡瓜 しめじ わかめ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
21 土	マーボー豆ふ 春巻	豚ミンチ 人参 ニラ 玉ネギ にんにく	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
24 火	炊き合せ根菜煮 厚あげのみそ汁 ゴマ和え	しらす れしわ 人参 玉ネギ れん根 大根 もやし	牛乳 果物	牛乳 手作り ラスク
25 水	魚のあんかけ 納豆 華風サラダ	卵 人参 ほうれん草 椎茸 玉ネギ もやし 蒲	牛乳 おかき	牛乳 手作り 肉まん
26 水	豆ふのまりあげ 玉ネギのみそ汁 シルバーサラダ	ハム 豚ミンチ スキムミルク 卵 人参 ゴマ 胡瓜	牛乳 パン	牛乳 クッキー
29 金	お誕生日会	ウインナー ふ 手羽中 ネギ 胡瓜 コーン 生姜	牛乳 ビスケット	牛乳 ケーキ
28 土	和風ちゃんぽん ギョーザ	カマボコ 豚 人参 玉ネギ もやし ネギ めん	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
30 月	クリームシチュー 千草和え 煮卵	ベーコン 卵 人参 ほうれん草 玉ネギ しめじ	牛乳 果物	牛乳 手作り バナナフィン

食育目標

寒暖差に負けない様に早寝、早起きをして、朝食をしっかり食べて、登園しよう

～食育だより～

体を温めて風邪予防

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、寒さをしのぎ身体を温め、健康維持の為にも効果的です。

旬の根菜…人参、れん根、南仏、里芋、山芋、さつま芋、牛ぼう、大根など

☆11月8日は いい歯の日です!!

～咀しゃくの役割～

- 味覚の発達
- 消化を助ける
- 歯並びを良くする
- 言葉の発音がはっきりする