

今月の目標

旬の野菜を食べて寒さに負けない丈夫な体をつくろう！！

上段：1, 2歳児のおやつ

月	火	水	木	金	土	給食日より
<p>1</p> <p>牛乳、クッキー ご飯 煮魚 小松菜とひじきの和え物 ミニトマト 梨 味噌けんちん汁</p> <p>牛乳、マシュマロおこし</p>	<p>2</p> <p>豆乳、小魚せんべい 醤油ラーメン メンチカツ きゅうり漬け バナナ 小魚</p> <p>牛乳、にらとホタテの混ぜご飯 スルメ</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>本門寺遠足</p> <p>豆乳、カルシウムせんべい すき焼き丼 もやしの胡麻酢和え オレンジ 味噌汁(豆苗、油揚げ)</p> <p>牛乳、黒糖蒸しパン</p>	<p>5</p> <p>牛乳、せんべい バターロール ゆで豚の甘味噌和え レタスとごぼうのサラダ りんご マカロニスープ</p> <p>牛乳、そうめんチャンプルー</p>	<p>6</p> <p>牛乳、ビスケット 和風カレーライス 海藻サラダ グレープフルーツ ほうれん草スープ</p> <p>牛乳、人参ホットケーキ</p>	<p><b>旬を大切に!!</b></p> <p>寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、旬の根野菜などでしっかり体を温め、体温の低下や乾燥に備えることが大切です。</p> <p><b>《この時季の旬な食材》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜</li> <li>・ごぼう</li> <li>・かぶ</li> <li>・白菜</li> <li>・大根</li> <li>・れんこん</li> <li>・里芋</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・人参</li> <li>・ねぎ</li> <li>・鮭</li> <li>・マクロ</li> <li>・かニ</li> <li>・いわし</li> </ul>
<p>8</p> <p>牛乳、小魚せんべい チキンピラフ 納豆サラダ オレンジ トマトスープ</p> <p>牛乳、かき玉うどん</p>	<p>9</p> <p>焼き芋 食パン(ジャム) ブロッコリーの梅おかか和え みかん 具だくさん豚汁</p> <p>牛乳、クラッカー、バナナ</p>	<p>10</p> <p>牛乳、塩せんべい ハヤシライス 蓮根サラダ りんご 小魚</p> <p>牛乳、米粉と豆腐のブラウニー</p>	<p>11</p> <p>豆乳、せんべい ミートソーススパゲティ レタスとじゃこのサラダ バナナ かぶとベーコンのスープ</p> <p>牛乳、いなりご飯、スルメ</p>	<p>12</p> <p>牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚の塩麹焼き 切り干し大根の炒め煮 ミニトマト 梨 高野豆腐の味噌汁</p> <p>牛乳、ハニーチーズトースト</p>	<p>13</p> <p>牛乳、クッキー 豚肉と舞茸の混ぜご飯 青梗菜の和え物 りんご はんぺんの澄まし汁</p> <p>牛乳、ジャムクッキー</p>	
<p>15</p> <p>牛乳、せんべい 五目ちらし寿司 鶏の照り焼き ブロッコリーゆかり和え りんご 澄まし汁(花麩、三つ葉)</p> <p>麦茶、プリンパフェ</p>	<p>16</p> <p>豆乳、小魚せんべい あんかけ焼きそば 南蛮サラダ バナナ 豆腐スープ</p> <p>牛乳、味噌おにぎり、スルメ</p>	<p>17</p> <p>牛乳、ビスケット ご飯 魚のみぞれ焼き 水菜のピーナツ和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(白菜、玉葱)</p> <p>牛乳、おかめうどん</p>	<p>18</p> <p>誕生日会</p> <p>豆乳、塩せんべい バターロール カップケーキハンバーグ フレンチサラダ みかん オニオンスープ</p> <p>牛乳、お楽しみケーキ</p>	<p>19</p> <p>牛乳、クッキー ご飯 ふわふわ蓮根団子揚げ 人参の土佐煮 きゅうり漬け 柿 小松菜とワンタンの味噌汁</p> <p>牛乳、干し芋、みかん</p>	<p>20</p> <p>牛乳、カルシウムせんべい 食パン(ジャム) ビーフシチュー 卵サラダ りんご 小魚</p> <p>牛乳、コーンの混ぜご飯</p>	
<p>22</p> <p>牛乳、塩せんべい バターロール 鶏の香草焼き 青梗菜の洋風サラダ グレープフルーツ 豆乳スープ</p> <p>牛乳、黒ごまビスケット</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>牛乳、カルシウムせんべい ご飯 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ 千切りレタス りんご 味噌汁(小松菜、豆腐)</p> <p>牛乳、すいとん汁</p>	<p>25</p> <p>けんちんうどん がんもの含め煮 キャベツの塩昆布和え バナナ 小魚</p> <p>牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ</p>	<p>26</p> <p>牛乳、ビスケット わかめご飯 ぶり大根の煮物 ブロッコリーとハムの和え物 ミニトマト 柿 豚ジャガ味噌汁</p> <p>牛乳、きな粉トースト</p>	<p>27</p> <p>牛乳、小魚せんべい ご飯 春巻き ナムル みかん 春雨スープ</p> <p>牛乳、クラッカーサンド</p>	
<p>29</p> <p>牛乳、カルシウムせんべい そばろご飯 きゅうりとわかめの酢の物 柿 味噌汁(大根、しめじ)</p> <p>牛乳、さつま芋餅</p>	<p>30</p> <p>牛乳、クッキー 食パン(ジャム) マカロニシチュー レーズンサラダ りんご 小魚</p> <p>麦茶、塩焼きそば</p>					

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳以上児/エネルギー645kcal タンパク質22.9g 3歳未満児/エネルギー548kcal タンパク質19.5g