富田保育園

11月の献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	水	コーンクリームシチュー　野菜サラダ	鶏肉　コーン缶　じゃが芋　玉ねぎ　人参 しめじ　レタス　きゅうり　カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
2	木	ポークケチャップ　マカロニサラダ 白菜汁	豚肉　玉ねぎ　マカロニ　きゅうり　人参　トマト 白菜　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
3	金	文化の日					
4	土	チキンカレー　　フルーツ	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
5	日	休　日					
6	月	はんぺんチーズ　ハムときゅうりの胡麻サラダ　ワンタンスープ	ハム　ハンペン　チーズ　卵　きゅうり　白ごま トマト　ワンタン　長ネギ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
7	火	卵の挽肉あんかけ　ブロッコリーツナ和え 三平汁	挽肉　玉ねぎ　人参　ブロッコリー　ツナ缶 鮭　大根　長ネギ　トマト	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
8	水	カレーコロッケ　野菜サラダ　　牛乳	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン カレー粉　レタス　きゅうり　トマト	ごはん	おかし	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
9	木	チーズミートローフ　ミモザサラダ 豆腐汁	挽肉　玉ねぎ　卵　おから　チーズ　キャベツ きゅうり　人参　トマト　豆腐　椎茸　ねぎ	ごはん	おかし	牛乳 さつま芋パンケーキ	牛乳 さつま芋パンケーキ
10	金	野菜たっぷり豚汁うどん	豚肉　うどん麺　白菜　人参　椎茸　牛蒡 高野豆腐　玉ねぎ　長ネギ	麺	おかし	ジョア　おかし	ジョア　おかし
11	土	ハヤシカレー　フルーツ	牛肉　玉葱　人参　フルーツ　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
12	日	休　日					
13	月	カレイのから揚げ　納豆きゅうり和え 小松菜汁	カレイ　納豆　きゅうり　トマト　小松菜 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
14	火	卵とウインナーのスクランブルエッグ ほうれん草の胡麻和え　南瓜汁	ウインナー　卵　ほうれん草　ちくわ　ごま トマト　南瓜　わかめ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
15	水	海老カツ　シルバーサラダ　　牛乳	ハム　エビ　ハンペン　卵　春雨　きゅうり 人参　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
16	木	豚生姜焼き　ポテトサラダ　つみれ汁	豚ロース肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　きゅうり ツナ缶　トマト　つみれ　大根　ネギ　しょうが	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
17	金	ほうれん草とツナの和風パスタ 白菜スープ	ベーコン　ほうれん草　スパ麺　ツナ缶 玉ねぎ　椎茸　スパ麺　白菜　人参	麺	おかし	ヤクルト　おかし	ヤクルト　おかし
18	土	キーマカレー　フルーツ	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン	ごはん	おかし	おかし	おかし
19	日	第一部お遊戯会 (1歳児・2歳児・3歳児)					
20	月	ホッケ照り焼き　きゅうりの塩昆布和え 菜っ葉汁	ほっけ　きゅうり　塩昆布　トマト　菜っ葉 椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
21	火	甘辛ごまチキン　天丼　野菜サラダ お吸い物	鶏肉　ごま　玉ねぎ　人参　さつま芋　えび トマト　レタス　きゅうり　銀たら　三つ葉　花麩	ごはん	おかし	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 お誕生日ケーキ
22	水	オムレツ　野菜サラダ　　牛乳	挽肉　卵　玉ねぎ　レタス　きゅうり　カニ カマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
23	木	勤労感謝の日					
24	金	ワンタン醤油ラーメン	ワンタン　中華麺　なると　わかめ　麩 長ネギ	麺	おかし	麦茶　おにぎり	麦茶　おにぎり
25	土	ポークカレー　　フルーツ	豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン	ごはん	おかし	おかし	おかし
26	日	休　日					
27	月	ハムエッグ　豚肉もやし炒め　大根汁	ハム　豚肉　卵　もやし　人参　椎茸 ピーマン　トマト　大根　油揚げ　とろろ昆布	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
28	火	鮭のフライ　春雨サラダ　　キャベ玉汁	ハム　鮭　卵　春雨　人参　きゅうり　トマト キャベツ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
29	水	のり塩ポテト　コールスローポテト　牛乳	ベーコン　ポテト　青海苔　キャベツ 人参　きゅうり　コーン缶　トマト	ごはん	おかし	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
30	木	すき焼き風煮　きゅうりともやしの酢の物 しじみ汁	牛肉　玉ねぎ　白菜　焼豆腐　長ネギ きゅうり　もやし　ちくわ　わかめ　しじみ　豆腐	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし

＊２１日（火）はお誕生日です。ご飯はいりません。

11月8日は「いい歯」の日

一生使う歯を健康に保つために、子どものころから歯を大切にする習慣を身につけていきましょう。「よく噛んで食べましょう」と子どもたちに伝えていますが、噛むことによってどんな効果があるでしょうか。

・唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする
・脳に酸素や栄養が循環しやすくなる
・満腹感が得られ、肥満の予防になる
・歯並びがよくなり、虫歯予防になる

一口、30回噛むことが理想とされています。また、ｼﾞｭｰｽやおかしは虫歯菌の大好物です！食べる量、食べる時間をきちんと決めて食べたら歯を磨きましょう。