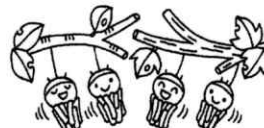




# 給食だより



道仏保育園

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	月	牛肉とごぼうの炒り煮、水菜のしらすサラダ もやしのみそ汁、ぶどう、牛乳	牛肉、ごぼう、人参、水菜、きゅうり、しらす、もやし 玉ねぎ、豆腐	ミルク お好み焼き
2	火	かぼちゃカレー、福神漬、スパニッシュサラダ チンゲン菜のスープ、キウイ、牛乳	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、合挽肉、サラスパ、ハム きゅうり、卵、チンゲン菜、ベーコン、椎茸	ミルク フルーツ寒天
4	木	鯖のみそ煮、白菜の塩昆布和え せんべい汁、りんご、牛乳	鯖、白菜、人参、きゅうり、塩昆布、鶏肉、ごぼう キャベツ、しめじ、長ねぎ、かやきせんべい	ミルク、星たべよ ぶどうフルーチェ
5	金	三色納豆、大根サラダ ニラ玉汁、パイン缶、牛乳	納豆、ほうれん草、人参、かまぼこ、大根、きゅうり ニラ、卵、豆腐	ミルク、かぶき揚げ クリームパン
6	土	鶏肉のチーズピカタ、小松菜のシーチキン和え キャベツのみそ汁、バナナ、牛乳	鶏肉、卵、粉チーズ、小松菜、人参、シーチキン キャベツ、豆腐	ミルク、ココナッツサブレ 魚肉ソーセージ
8	月	おでん、ブロッコリーのピーナッツ和え しじみ汁、オレンジ、牛乳	大根、さつま揚げ、卵、結びこんにやく、ちくわ ブロッコリー、ピーナッツ、人参、しじみ、豆腐	ミルク アップルパイ
9	火	豚肉の生姜焼き、ひじきサラダ さつま芋のみそ汁、柿、牛乳	豚肉、ひじき、人参、春雨、きゅうり、コーン さつま芋、しめじ、豆腐、長ねぎ	スポロン ピザまん
10	水	五目ご飯、エビフライ、キャベツサラダ もずくスープ、フルーツポンチ、牛乳	米、鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、椎茸、エビ、卵 キャベツ、きゅうり、もずく、えのき、万能ねぎ	ミルク デコレーションロールケーキ
11	木	チンジャオロウスー、ほうれん草のなめ茸和え 玉ねぎのみそ汁、りんご、牛乳	牛肉、ピーマン、パプリカ、筍、ほうれん草、人参 なめ茸、たまねぎ、しめじ、豆腐	ミルク、とんがりコーン ヨーグルト
12	金	さんまのかば焼き、切干大根の煮物 山東菜のみそ汁、グレープフルーツ、牛乳	さんま、切干大根、人参、さつま揚げ、山東菜 椎茸、豆腐	ミルク 焼きうどん
13	土	鶏肉のトマト煮、マカロニサラダ わかめのみそ汁、バナナ、牛乳	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、トマト、マカロニ、きゅうり ハム、卵、わかめ、人参、豆腐、長ねぎ	ミルク ごませんべい、クッキー
15	月	ちらし寿司、一口カツ、マセドアンサラダ 春雨スープ、ゼリー、牛乳	米、椎茸、人参、筍、卵、豚肉、さつま芋、きゅうり ハム、パプリカ、春雨、しめじ、カニカマ、万能ねぎ	ミルク ホットケーキ
16	火	みそラーメン、野菜のバターソテー 黄桃缶、牛乳	中華麺、メンマ、なると、長ねぎ、わかめ、人参 ほうれん草、しめじ、ベーコン、コーン	ミルク ハムチーズサンド
17	水	カレイの煮付、五色なます じゃが芋のみそ汁、柿、牛乳	カレイ、大根、人参、きゅうり、卵、昆布、じゃが芋 豆腐	ミルク ミニ大判焼き
18	木	豆腐ハンバーグ、かぼちゃサラダ かぶと油揚げのみそ汁、りんご、牛乳	合挽肉、豆腐、卵、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり ハム、かぶ、人参、油揚げ、万能ねぎ	ミルク プリン、ピーノ
19	金	筑前煮、海藻サラダ なめこ汁、グレープフルーツ、牛乳	鶏肉、筍、ごぼう、干し椎茸、人参、こんにやく わかめ、海藻、きゅうり、なめこ、長ねぎ、豆腐	ミルク ふかし芋
20	土	さわらの西京焼き、もやしの酢の物 水菜のみそ汁、バナナ、牛乳	さわら、もやし、人参、きゅうり、ハム、水菜、椎茸 豆腐	ミルク ハッピーターン、ビスコ
22	月	ハヤシライス、シーチキンサラダ コーンスープ、洋梨、牛乳	牛肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、パプリカ シーチキン、コーン、クルトン	ミルク バナナココア蒸しパン
24	水	開きホッケのから揚げ、温野菜サラダ 大根のみそ汁、柿、牛乳	ホッケ、ブロッコリー、さつま芋、きゅうり、人参 大根、豆腐	ミルク オートミールクッキー
25	木	厚焼き玉子、すき昆布の煮物 すいとん汁、りんご、牛乳	卵、昆布、人参、さつま揚げ、筍、すいとん粉 鶏肉、ごぼう、キャベツ、長ねぎ、しめじ	ミルク ヨーグルト、ポテコ
26	金	鮭の塩焼き、もやしとウインナーのカレー炒め 白菜のみそ汁、グレープフルーツ、牛乳	鮭、もやし、人参、ウインナー、粉チーズ、白菜 豆腐	ミルク チャーハン
27	土	豚肉と大根の煮物、わかめときゅうりの酢みそ和え 小松菜のみそ汁、バナナ、牛乳	豚肉、大根、わかめ、きゅうり、かまぼこ、小松菜 人参、椎茸、豆腐	ミルク、ぼたぼた焼き アスパラビスケット
29	月	赤魚の煮付、キャベツのごま和え あさり汁、洋梨、牛乳	赤魚、キャベツ、人参、ごま、あさり、わかめ 長ねぎ、豆腐	ミルク アメリカンドック
30	火	鶏肉のスタミナ焼き、春雨サラダ ほうれん草のみそ汁、キウイ、牛乳	鶏肉、春雨、ハム、きゅうり、卵、ほうれん草 人参、しめじ、豆腐	ミルク、リッツクラッカー 二色ゼリー

※11月10日(水)と、15日(月)は保育園からご飯が出ます😊

**体を動かす働き「炭水化物」**

- 三大栄養素の一つである炭水化物は、主食であるごはんやパン、麺などに多く含まれます。炭水化物は、体を動かすエネルギー源となります。不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下してしまうので、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。脳にエネルギーが送られ、
- 午前中の活動の集中力や、やる気がアップします。

**正しい姿勢で食べよう**

食器を正しく持っていなかったり、姿勢が悪かったりすると、食べこぼしの原因になります。食べるときは、器を持ったり、器に手を添えるなど簡単なことから改善し、意識することを促していきましょう。また、大人が良い手本を見せることも大切です。