

# 11月　給食献立予定表
# 児童発達支援センタークオラバンビーノ



♪今月のおべんとう給食は、9日(月）、26日(木)です

★バンビーノこどもの日　21日(土)は　カレーライスとお楽しみ手作りおやつです★

| | 献　立　名 | おやつ | からだをつくる<br>もと(血や肉)になる | エネルギー(熱や力)<br>となる | からだの調子を<br>ととのえる |
|---|---|---|---|---|---|
| 2日<br>(月) | 味噌煮込みうどん<br>里芋サラダ<br>フルーツ(バナナ) | 牛乳<br>のりポテト | 牛乳　麦みそ　たまご<br>うす揚げ　鶏もも肉<br>かまぼこ　ウインナー | 上白糖　うどん<br>マヨネーズ<br>さといも　じゃがいも | にんじん　こねぎ<br>バナナ　だいこん<br>えだまめ　はくさい<br>あおのり　バナナ |
| 4日<br>(水) | ごはん<br>さばのパン粉焼き<br>春雨の酢の物<br>ミネストローネ | 牛乳<br>のりたまごおにぎり | 牛乳　たまご<br>さば　かにかま<br>ベーコン | 米　上白糖　サラダ油<br>マカロニ　春雨　ごま<br>ごま油　パン粉 | にんじん　たまねぎ<br>パセリ　にんにく トマト<br>きゅうり　きゃべつ |
| 5日<br>(木) | ごはん<br>松風焼き<br>ポテトサラダ<br>白菜の中華スープ | 牛乳<br>食パンキャラメル<br>ラスク | 牛乳　麦みそ　たまご<br>ベーコン　鶏ミンチ<br>魚肉ソーセージ<br>スキムミルク | 米　上白糖　マーガリン<br>じゃがいも　マヨネーズ<br>食パン　ごま | にんじん　たまねぎ<br>はくさい　きゅうり<br>しいたけ　ほししいたけ |
| 6日<br>(金) | ごはん<br>五目卵焼き<br>インディアンサラダ<br>きゃべつのみそ汁 | 牛乳<br>大学芋 | 牛乳　麦みそ　たまご<br>かにかま　厚揚げ<br>鶏もも肉 | 米　上白糖　片栗粉<br>マヨネーズ　さつまいも<br>サラダ油　ごま | にんじん　きゃべつ<br>きゅうり　しいたけ<br>ほうれんそう　ひじき<br>しめじ |
| 9日<br>(月) | おにぎり<br>ミートボールのトマト煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>卵焼き　フライドポテト | 牛乳<br>たい焼き | 牛乳　たまご<br>スキムミルク<br>豚ミンチ　かつお節 | 米　上白糖　サラダ油<br>じゃがいも　片栗粉<br>たいやき | にんじん　たまねぎ<br>トマト　ブロッコリー |
| 10日<br>(火) | ごはん<br>鶏の甘辛あん<br>白菜のおかか和え<br>クリームシチュー | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳　たまご<br>鶏むね肉　かにかま<br>スキムミルク<br>かつお節　鶏もも肉 | 米　上白糖　サラダ油<br>小麦粉　じゃがいも | にんじん　たまねぎ<br>しょうが　はくさい<br>きゅうり |
| 11日<br>(水) | ごはん<br>肉じゃが<br>きゅうりともやしの酢の物<br>なめこのみそ汁<br>フルーツ(パイン缶) | 牛乳<br>バナナケーキ | 牛乳　麦みそ<br>豚もも肉　厚揚げ<br>ちくわ　豆腐 | 米　上白糖　ごま<br>じゃがいも　マーガリン<br>ホットケーキミックス粉 | にんじん　たまねぎ<br>なめこ　きゅうり　もやし<br>しらたき　こねぎ<br>グリンピース　バナナ<br>パインかん |
| 12日<br>(木) | ごはん<br>チキン南蛮<br>ほうれん草と柿の白和え<br>オニオンスープ | 牛乳<br>もちもち豆腐<br>ドーナツ | 牛乳　豆腐　たまご<br>鶏むね肉　麦みそ<br>ベーコン | 米　上白糖　サラダ油<br>マヨネーズ　じゃがいも<br>小麦粉　グラニュー糖<br>ホットケーキミックス粉<br>ごま | にんじん　たまねぎ<br>パセリ　ほうれんそう<br>かき |
| 13日<br>(金) | ごはん<br>はんぺん磯辺フライ<br>グリーンサラダ<br>にら玉スープ | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳　はんぺん<br>たまご　シーチキン<br>かまぼこ | 米　上白糖　サラダ油<br>小麦粉　パン粉 | レタス　たまねぎ<br>きゅうり　コーン<br>あおのり　にら |
| 16日<br>(月) | ごはん<br>さばの照り焼き<br>五目なます<br>豆腐のみそ汁 | 牛乳<br>かぼちゃクッキー | 牛乳　麦みそ　たまご<br>さば　うす揚げ　豆腐 | 米　上白糖　サラダ油<br>ごま　マーガリン<br>ホットケーキミックス粉 | にんじん　たまねぎ<br>だいこん　きゅうり<br>ほうれんそう　かぼちゃ |
| 17日<br>(火) | 照り焼きチキンサンド<br>白菜とりんごのサラダ<br>ポトフ | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳　ウインナー<br>鶏もも肉 | 米　マヨネーズ<br>ロールパン　じゃがいも | にんじん　コーン<br>はくさい　りんご<br>たまねぎ　きゃべつ<br>きゅうり |
| 18日<br>(水) | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>ほうれん草の納豆和え<br>じゃがいものみそ汁 | 牛乳<br>いちごスペシャル | 牛乳　麦みそ　納豆<br>鶏もも肉　うす揚げ | 米　上白糖　サラダ油<br>片栗粉　じゃがいも<br>いちごスペシャル | にんじん　ほうれんそう<br>にんにく　もやし<br>こねぎ |

| | 献　立　名 | おやつ | からだをつくる<br>もと(血や肉)になる | エネルギー(熱や力)<br>となる | からだの調子を<br>ととのえる |
|---|---|---|---|---|---|
| 19日<br>(木) | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>フルーツ(オレンジ) | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳　豚もも肉<br>ロースハム | 米　上白糖<br>マーガリン　マヨネーズ | にんじん　たまねぎ<br>グリンピース　しめじ<br>きゃべつ　きゅうり<br>コーン　オレンジ　トマト |
| 20日<br>(金) | ごはん<br>野菜たっぷりちゃんぽん<br>大根と柿のサラダ<br>ヨーグルト | 牛乳<br>ココアマドレーヌ | 牛乳　ヨーグルト<br>豚ばら肉　たまご<br>スキムミルク | 米　上白糖　サラダ油<br>マヨネーズ　中華麺<br>ホットケーキミックス粉 | にんじん　たまねぎ<br>だいこん　かき　もやし<br>きゃべつ　にんにく<br>ふかねぎ　きゅうり<br>ほししいたけ |
| 24日<br>(火) | ごはん<br>さわらのかば焼き<br>切り干し大根サラダ<br>豚汁 | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳　麦みそ　さわら<br>厚揚げ　シーチキン<br>豚もも肉 | 米　上白糖　小麦粉<br>マヨネーズ　さといも<br>サラダ油　ごま | にんじん　たまねぎ<br>きゅうり　だいこん<br>きりぼしだいこん　ごぼう<br>こねぎ　こんにゃく |
| 25日<br>(水) | ごはん<br>ポークケチャップ<br>だいこんの卵とじ<br>けんちん汁 | 牛乳<br>チョコババロア | 牛乳　たまご<br>豚もも肉　鶏もも肉<br>さつま揚げ　うすあげ | 米　上白糖　サラダ油<br>ババロア　ごま油 | にんじん　たまねぎ<br>ごぼう　だいこん<br>ほししいたけ　こねぎ<br>しめじ　にら　こんにゃく |
| 26日<br>(木) | おにぎり<br>白身魚の甘辛め<br>スパゲティサラダ<br>味付け卵 | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳　たまご<br>白身魚　ロースハム | 米　上白糖　サラダ油<br>スパゲティ　片栗粉<br>マヨネーズ | にんじん　かぼちゃ<br>きゅうり　こんぶ |
| 27日<br>(金) | ごはん<br>マカロニグラタン<br>きゃべつと竹輪の<br>味噌マヨ和え<br>だいこんの味噌汁 | 牛乳<br>ミニ肉まん | 牛乳　ちくわ　麦みそ<br>スキムミルク　チーズ<br>鶏もも肉　厚揚げ | 米　上白糖　パン粉<br>マカロニ　マーガリン<br>小麦粉　マヨネーズ<br>ミニ肉まん | にんじん　たまねぎ<br>しめじ　もやし　だいこん<br>マッシュルーム　こねぎ<br>きゃべつ　もやし |
| 30日<br>(月) | ごはん<br>タンドリーチキン<br>白菜の酢の物<br>コーンスープ<br>フルーツ(みかん缶) | 牛乳<br>バウムクーヘン | 牛乳　鶏もも肉<br>ヨーグルト　しらす干し<br>かにかま | 米　上白糖　小麦粉<br>マーガリン<br>バウムクーヘン | にんじん　たまねぎ<br>はくさい　きゅうり<br>コーン　みかんかん<br>にんにく |

〇献立表が少し変更になる場合があります。ご了承ください。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐためには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を摂ることが風邪の予防になります。

●身体を温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ荷、シチュー、グラタンなど

●身体を温める食品

ネギ・にら・たまねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ごぼう・にんじん・ダイコンなど

