

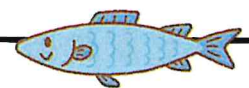
令和3年11月献立表(中期)

二川保育園(内藤)

日	曜	昼食	赤色 血や肉を作る食品	黄色 力や体温となる食品	緑色 体の調子を整える食品
1 ・ 15	月	あんかけうどん もやしのおかか和え わかめスープ	豚肉 かつお節 わかめ	うどん	玉ねぎ 人参 白菜 もやし きゃべつ 小松菜
2 ・ 16	火	おかゆ たらの煮物 そぼろ和え 海苔のすまし汁	たら 豆腐 海苔 鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし 小松菜 きゃべつ
17 ・ 29	水 ・ 月	おかゆ 鶏肉の煮物 根菜サラダ 白菜の味噌汁	鶏肉	ごはん	ねぎ れんこん ごぼう 白菜 人参 えのき 切り干し大根 玉ねぎ
4 ・ 18	木	おかゆ 鮭の煮物 フレンチサラダ 玉ねぎのスープ	鮭 豆腐	ごはん	玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜 きゅうり えのき
5 ・ 19	金	おかゆ きのことかぶの煮物 白菜のサラダ にんじんスープ	豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり えりんぎ えのき かぶ 舞茸 しめじ
6 ・ 20	土	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜スープ	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参
8 ・ 22	月	おかゆ うどん 大根とささみの煮物 わかめサラダ	鶏肉 豆腐 わかめ	うどん	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 きゃべつ 大根
9 ・ 30	火	おかゆ カレイの煮物 にんじん和え 白菜のすまし	カレイ	ごはん	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 レンコン かぶ
10 ・ 24	水	おかゆ 野菜煮 もやしの海苔和え 中華スープ	豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ チンゲン菜 大豆もやし
11 ・ 25	木	おかゆ 野菜のトマト煮 人参のおかか和え 玉ねぎと人参のスープ	たら かつお節	ごはん	トマト 玉ねぎ 人参 ねぎ
26	金	おかゆ 根菜の煮物 コーンサラダ 野菜スープ	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 ごぼう レンコン きゃべつ きゅうり コーン
13 ・ 27	土	おかゆ 鶏肉の煮物 わかめと人参煮 玉ねぎのすまし汁	鶏肉 わかめ	ごはん	玉ねぎ 人参
12	金	★誕生会 お楽しみ給食★			

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。



魚を積極的に取り入れましょう。魚に含まれる良質なたんぱく質・脂質は
お子さんの成長に欠かせない栄養素です。お子様の成長に合わせて魚の種類を選び、与えましょう。
青魚や光物の魚はアレルギーを起こしやすいので、1歳を迎えてから少しずつ食べさせてくださいね。
秋・冬は魚のおいしい季節です。積極的に食べましょう。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。