



# 11がつの献立表



実り豊かな秋も深まり、毎日に寒さの増す時節となりました。  
 寒くなると体力が低下し、風邪などのウイルスに感染しやすくなります。  
 豊富な食材を活かしたバランスの良い食事で、ウイルスに負けない身体を作りましょう。



## 《風邪を引かない食事のポイント》

- ①たんぱく質・・・血や肉を作り、免疫物質のもとになります。
- ②ビタミンA・・・粘膜を丈夫に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。
- ③ビタミンC・・・細胞の再生を助け、免疫機能を高めます。

日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ
2	月	ヨーグルト	ごはん 豚大根 もやし胡麻酢和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 クラッカー
4	水	ウエハース	三色丼 高野豆腐煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 パイ
5	木	ヨーグルト	炊き込みごはん 魚の磯辺揚げ プロッコリー みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ★フルーツ
6	金	ソフトせんべい	ごはん 肉団子のケチャップ和え クリーム煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ビスケット
9	月	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが 春雨の中華和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 甘辛せんべい
10	火	しおせんべい	食パン クリームスパゲティ 野菜サラダ 豆腐スープ フルーツ 牛乳	以 未 ビスケット
11	水	★♪ クッキング ★♪		
12	木	ヨーグルト	麻婆丼 白菜の甘酢和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 クッキー
13	金	ビスケット	ごはん 魚の照りタレ付け 切り干し大根煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 揚げせんべい
16	月	ヨーグルト	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 南瓜の胡麻和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 クラッカー
17	火	ソフトせんべい	ごはん 魚みそ煮 ツナ野菜サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ★フルーツ
18	水	サラダせんべい	カレーライス 胡麻ドレサラダ みそ汁 ゼリー 牛乳	以 未 パイ
19	木	ヨーグルト	ごはん チキンのマトリスカケ 野菜のおかか和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 サブレ
20	金	クラッカー	ごはん チンジャオロース スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 おかき
24	火	サラダせんべい	ごはん 筑前煮 三色なます みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ビスケット
25	水	ビスケット	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツの昆布和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ★マカロニあべかわ
26	木	ヨーグルト	チキンライス 酢の物 フライドポテト みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 甘辛せんべい
27	金	揚げせんべい	ロールパン 蒸しシューマイ こぶき芋 野菜ラーメン フルーツ 牛乳	以 未 コーンスナック
30	月	ヨーグルト	ごはん 八宝菜 一口カツ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 醤油せんべい

※食材の都合により 一部献立が変わることがございますので ご了承ください。

★…手作りおやつです

☆福光青葉幼稚園☆

