



# 献立予定表

武内保育園

日	曜	副食(共通)	未満児		おやつ	
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)
1	水	とりごぼうパスタ,大豆サラダ,チンゲン菜のスープ,ゼリー	混ぜご飯		いりこ	ケーキ
2	木	竹輪の肉詰め,おかか納豆,豚汁,ぶどう	麦ごはん	粉ふき芋	飲むヨーグルト,ビスケット	牛乳,白玉だんご
4	土	親子うどん,野菜炒め,ふりかけ	麦ごはん			おむすび
6	月	鶏肉のとろろま煮,キャベツとベーコンのサラダ,さつま汁,柿	麦ごはん	焼き魚	コーンフレーク	おむすび(さけ)
7	火	魚のベーコン蒸し,ふろふき大根,野菜の味噌汁,ぶどう	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	ジュース,ウエハース	牛乳,バナナフリッター
8	水	ミートソーススパゲティ,中華炒め,味付のり,麩の味噌汁,りんご	麦ごはん	鶏肉のおろし煮	いりこ	おむすび(うめ)
9	木	エビフライのタルタルソースかけ,ひじきサラダ,白菜の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	チーズ納豆	飲むヨーグルト,クラッカー	ミルク,ボルガ
10	金	蒸し鶏のごまだれかけ,柿サラダ,かき玉汁,バナナ	麦ごはん	金平れんこん	牛乳,パン	ジュース,チーズアラカルト
11	土	キャベツのキッシュ,大根のそぼろ煮,厚揚げの味噌汁	麦ごはん			せんべい
13	月	ポークビーンズ,中華サラダ,わかめの味噌汁,柿	麦ごはん	ハンバーグ	コーンフレーク	おむすび(やさい)
14	火	鮭のホイル焼き,納豆和え,ごぼうの味噌汁,ぶどう	麦ごはん	海藻サラダ	ジュース,チーズ	ミルク,マフィン
15	水	お弁当の日			いりこ	千歳飴,にゅうめん
16	木	春巻き,豚肉とごぼうの煮物,玉ねぎの味噌汁,りんご	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	バナナ	牛乳,ツナサンド
17	金	ちゃんぽん,旨煮,ふりかけ,柿	麦ごはん	レバーの甘辛煮	牛乳,パン	ミルク,麩ラスク
18	土	ピーマン炒め,白和え,具だくさん味噌汁	麦ごはん			おむすび
20	月	タンドリーチキン,野菜とコーンのサラダ,クリームシチュー,りんご	麦ごはん	春雨のケチャップ煮	コーンフレーク	おむすび(たかな)
21	火	シューマイ,おから炒め,もやしの味噌汁,みかん	麦ごはん	煮奴	ジュース,ウエハース	牛乳,ピザトースト
22	水	カレーライス,ツナサラダ,ぶどう	麦ごはん	魚のチーズ焼き	いりこ	おむすび(ごぼう)
24	金	すき焼き風煮,ごぼうサラダ,里芋の味噌汁,バナナ	麦ごはん	肉だんご	牛乳,パン	ミルク,黒糖蒸しパン
25	土	ナポリタン,ささみのごま和え,にらの味噌汁	麦ごはん			せんべい
27	月	鶏肉のさっぱり煮,春雨サラダ,ごぼうの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	南瓜の煮物	コーンフレーク	おむすび(ひじき)
28	火	和風ハンバーグ,マカロニサラダ,具だくさん味噌汁,柿	麦ごはん	がんもの煮物	ジュース,チーズ	牛乳,玉子サンド
29	水	焼きそば,大豆サラダ,味噌汁,りんご	麦ごはん	肉じゃが	いりこ	おむすび(おかか)
30	木	魚のラビコットソースかけ,ひじき炒め,鶏の味噌汁,みかん	麦ごはん	野菜ビーンズ	バナナ	ミルク,キャロットケーキ

11月

## 給食だより

### 体調不良の時の食事

体調不良の時にはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を摂るように心がけましょう。

- ◎発熱・・・「水分補給をしっかりと。」  
冷たい飲み物は避け、常温のものにしましょう。  
乳製品や柑橘類は避けましょう。
- ◎下痢・・・「刺激のない消化の良い物を。」  
お粥やうどん、パン粥、りんごなど。  
脱水にもなりやすいので水分補給も大切です。  
(脱水が酷い時は白湯、りんごのすりおろし、味噌汁の上澄みなどがおすすめです。)



### お米が美味しい季節になりました!!

新米の季節になりました。炊きたての新米は香りも味も格別です。良く噛むことでより一層お米の甘みや旨味を味わうことができます。新米は水分を多く含むため、いつもより水分を減らして炊くことをお勧めします。

また、お米は和・洋・中と、どんなおかずとも相性抜群です。季節のお野菜と炊きたての新米で旬を味わいましょう。

