

# 11月の献立

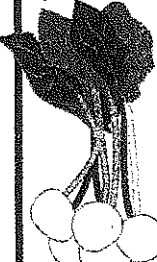
うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (金)	ごはん お茶 すき焼き風煮 鮭のマヨネーズ焼き 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
2 (土)	ミルクパン 牛乳 豚肉ときのこのソテー 豆腐サラダ 枝豆 果物	ゼリー		
5 (火)	わかめごはん お茶 たらの塩焼き 筑前煮 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
6 (水)	ハム卵サンド 牛乳 タンドリーチキン 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
7 (木)	きのこごはん お茶 れんこんのはさみ揚げ 野菜炒め 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
8 (金)	クリームパスタ ジュース 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ 果物	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	
9 (土)	バターロール 牛乳 チキンナゲット 野菜サラダ 枝豆 果物	プリン		
11 (月)	ごまごはん お茶 たらの味噌焼き 春雨炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
12 (火)	焼きうどん ジュース レバーのかりん揚げ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
13 (水)	かぼちゃパン 牛乳 鶏のチーズ焼き 春雨サラダ 果物	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	
14 (木)	豆ごはん お茶 鮭のごま焼き 野菜炒め 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
15 (金)	ナポリタンスパゲティ 牛乳 コロッケ 大根サラダ 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子 牛乳	
16 (土)	げんこつパン 牛乳 ミートボール マカロニサラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
18 (月)	焼き肉丼 お茶 ハムエッグ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
19 (火)	塩焼きそば 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
20 (水)	玄米ロール 牛乳 いも入りグラタン ごぼうサラダ 果物	ビーフン 牛乳	お菓子 牛乳	
21 (木)	ごはん お茶 ハンバーグ フライドポテト 海藻サラダ 果物	プリン	お菓子 牛乳	
22 (金)	やきそば 牛乳 鶏の照り焼き チーズサラダ 果物	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	勤労感謝の訪問
25 (月)	ごまごはん お茶 鮭のムニエル 肉じゃが 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
26 (火)	和風スパゲティ 牛乳 鶏と大根の煮物 お浸し 果物	ケーキサレ 牛乳	お菓子 牛乳	
27 (水)	玄米パン 牛乳 ほうれん草のキッシュ チーズサラダ 果物	焼きポテト 牛乳	お菓子 牛乳	
28 (木)	ひじきごはん お茶 さばのみそ煮 ナムル 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
29 (金)	きのこ入り焼きうどん 牛乳 しゅうまい ブロッコリーサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
30 (土)	豆パン 牛乳 チキンナゲット 春雨サラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		

※園の都合によりメニューを変更することがあります

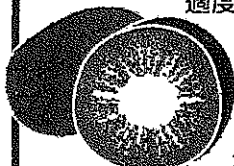
## 旬を伝えよう!

**かぶ**



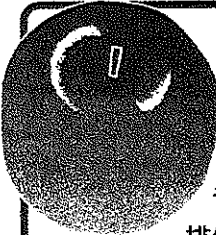
根は煮もの、蒸しもの、漬けものに。葉は炒めもの、汁ものなどに。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用したいですね。

**キウイフルーツ**



適度な甘さと酸味のキウイ。たんぱく質の分解酵素を含むので、食後に食べると消化吸収が良くなりデザートに最適です。ビタミンCやカリウムが豊富で疲労回復や利尿作用があります。

**いんじ**



そのまま食べるほかに、お菓子やサラダなど様々に楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。