

11月の給食だよ!

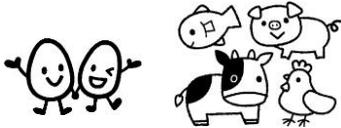


寒い季節を元気に乗り切るために… 注目したい栄養素

たんぱく質

免疫力を保ち、下がった時は、回復させます!

肉、魚、卵、大豆・大豆製品
(豆腐、納豆、厚揚げなど)



ビタミンA

粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます!

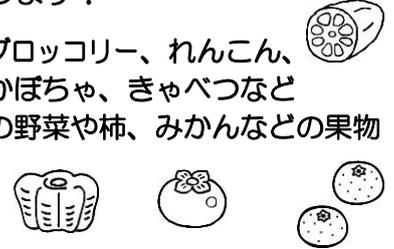
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜



ビタミンC

免疫力を高め、ウイルスを退治します!

ブロッコリー、れんこん、かぼちゃ、きゅうりなどの野菜や柿、みかんなどの果物



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	火	高野豆腐の卵とじ みそ汁 牛乳 手作りアップルパイ	230kcal 15.6g 6.9g 215 mg 1.6g	魚	シーフード グラタン
2	水	インディアンポト ちげん菜のスープ ヨーグルト	212kcal 18.7g 3.8g 274 mg 1.6g	海藻	ひじき サラダ
4	金	白身魚のみそ焼き おひたし けんちん汁 牛乳 手作りほうれん草とチーズのクッキー	217kcal 16.8g 10.3g 221 mg 1.6g	大豆製品	豆腐 ハンバーグ
7	月	大豆のかみかみ揚げ 卵スープ くだもの ミルク菓子	224kcal 17.6g 8.6g 192 mg 1.6g	芋	里芋煮
8	火	豚汁 みそ納豆 牛乳 手作りピザトースト	268kcal 20.4g 8.8g 322 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
9	水	かき卵うどん汁 根菜の煮物 ミルク 刈りパン	235kcal 20.1g 7.6g 292 mg 1.8g	緑黄色野菜	ポトフ
10	木	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ピザカレー りんごとチーズのサラダ			ゼリー
11	金	春雨と肉だんごのスープ チーズ 切干大根のナムル 牛乳 手作りスイートポテト	228kcal 12.2g 12.4g 230 mg 1.4g	魚	たら汁
14	月	ミートソースパゲッティ くだもの 卵スープ ミルク菓子	305kcal 17.5g 9.6g 279 mg 2.3g	海藻	昆布あえ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『さつまいもサラダと秋の恵み汁』です。
 この日の給食は学校給食の市内一斉地場産給食デーの献立から2品、同じ献立を取り入れ、園児が食べやすいようにアレンジしています。
 さつまいもサラダは、キャベツや小松菜、ハム、ゆで大豆とさつまいもをドレッシングであえます。秋の恵み汁は大根や人参、里芋、鶏肉、しめじ、ねぎ等が入ったみそ仕立てのお汁です。どちらも野菜や芋がたくさん入った秋らしいメニューです。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
15	火	【完全給食 七五三お祝い】 ※白ごはんは必要ありません バーガーパン キャベツみそ汁 ポテトサラダ コソムスープ			パリッ
16	水	ワタシスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ヨーグルト	231kcal 14.4g 5.1g 202 mg 1.6g	大豆製品	湯豆腐
17	木	☺いい歯・食育の日 ごぼうバーガー 昆布あえ きのこ汁 ミルク クリームパン	213kcal 16.9g 7.1g 306 mg 1.7g	芋	マッシュポテト
18	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のタンドリー焼き さつまいもサラダ 秋の恵み汁 牛乳 手作り豆腐ケーキ	251kcal 20.3g 9.7g 204 mg 1.2g	緑黄色野菜	ニラ玉
21	月	ごもくに五目煮 みそ汁 ヨーグルト	264kcal 21.2g 5.9g 317 mg 1.8g	海藻	わかめスープ
22	火	かぶのクリームシチュー ひじきサラダ ミルク 菓子	279kcal 14.4g 9.9g 263 mg 1.5g	肉	チキンステーキ
24	木	オープンオムレツ ブロッコリーとチーズのサラダ 野菜スープ 牛乳 手作りマラーカ	286kcal 13.7g 15.2g 190 mg 1.7g	魚	魚のホイル焼き
25	金	まつかぜや松風焼き 加ーもやし みそ汁 ミルク メープルマープルパン	218kcal 17.5g 6.8g 316 mg 1.6g	緑黄色野菜	菜めし
28	月	ごまみそ炒め じゃこおひたし なめこ汁 ヨーグルト	299kcal 19.9g 15.8g 280 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
29	火	とりにく鶏肉のカルパチョ焼き ほうれん草汁 みそ汁 牛乳 手作り大学いも	238kcal 17.2g 8.4g 187 mg 2.4g	卵	目玉焼き
30	水	ちゃんぽん風スープ くだもの キャベツとツナのサラダ ミルク 菓子	293kcal 17.7g 7.8g 321 mg 1.7g	大豆製品	納豆あえ

＊保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。
 行事等で献立が変更になることがあります。 柏崎市子ども未来部 保育課