

11月献立表

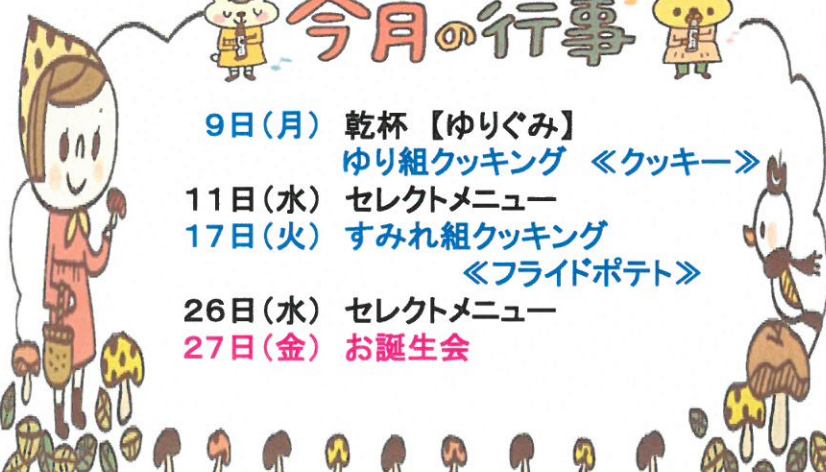
平成27年度

三潞保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ツナエッグ 野菜炒め 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ミニメロンパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	文化の日 	ジャージャー豆腐 ポテトスープ 果物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 中華風蒸しカステラ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	魚のみぞれかけ 吉野汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ふかし芋・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	ポトフ フルーツサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 キャラメルマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	マーボー丼 ホットポテトサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
9	10	11	12	13	14
大豆の五目煮 じゃこスープ 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 オレンジマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	お弁当の日 	竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 クリームサンド・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	チーズ入り厚焼き卵 大根スープ いりこのぎすけ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 豆乳くずもち・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉と白菜のゴママヨ炒め 味噌汁 十六穀米(ゆかり) ヤクルト 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・ヤクルト・お茶	厚揚げと挽肉のカレー煮 野菜のピーナッツ和え 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
16	17	18	19	20	21
中華風炒り卵 ワンタンスープ 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 ツナコーントースト・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	豆腐ときのこのあんかけ煮 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 フライドポテト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のマヨネーズ焼き 洋風味噌汁 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ヨーグルト・バナナ・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	ポークソテー 鶏肉と野菜の具だくさんスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	さつま芋のクリームシチュー ツナサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 豆パン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	しょう油ラーメン もやしと卵のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日 	納豆入り厚焼き卵 雑菜 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	豚肉の変わり和え さつま芋入り味噌汁 いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 北京まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 大根サラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 オープンロール・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	小松菜チャーハン 鮭のチーズ焼き きのこ入りコンソメスープ ブロッコリー・ヤクルト 《3時のおやつ》 エクレア・ココアミルク 《10時のおやつ》 チーズ・ヤクルト・お茶	鶏肉とじゃが芋のオイスターソース煮 ひじきのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 カルピスゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
30	 <p>11月14日(土)は親子試食会を行いません。 子ども達と一緒に、楽しい給食の時間をすごして頂きたいと思います。 当日、レシピを配布致します。簡単に作れるメニューですので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。</p>				

今月の行事

- 9日(月) 乾杯【ゆりぐみ】
ゆり組クッキング 《クッキー》
- 11日(水) セレクトメニュー
- 17日(火) すみれ組クッキング
《フライドポテト》
- 26日(水) セレクトメニュー
- 27日(金) お誕生会



腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

オリゴ糖を多く含む食品
ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。

