



11月 給食だより

エンジェル保育園 令和4年度 川島沙彩 石川友理 澤恵美

11月に入り、本格的に秋の紅葉も深まってきました。朝晩の寒暖差も日に日に大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じられます。今月の給食では、サバや柿といった秋が旬の食材をたくさん取り入れています。初めて園で口にアレルギー症状が出てしまうといけませんので、献立表を確認して、食べたことのない食材がある場合は、給食提供日までにご家庭で一度食べてきていただきますようご協力をお願いします。



しっかり食べて、風邪予防

空気が乾燥しがちな冬は、インフルエンザや風邪が流行しやすい時期です。手洗い、うがいをしっかり行うことはもちろん、バランスの良い食事を摂ることが大切です。これからやってくる本格的な冬に向けて、ウイルスに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

○タンパク質(肉、魚、卵、豆腐など)

筋肉や血液、骨を作る大切な栄養素です。
不足することで、体力が低下し、疲れやすくなります。



○ビタミンA(人参や南瓜、ほうれん草などの色の濃い野菜)

粘膜を保護する効果があり、不足すると風邪などのウイルスが目や鼻、喉の粘膜から侵入しやすくなります。

○ビタミンC(ブロッコリー、苺、レモン、キウイなど)

寒さに対する抵抗力を高める効果があります。
ビタミンCは体内で生成されないのので、柑橘類などのフルーツから摂取しましょう。



バランスの良い食事をとることで免疫機能を高められます。
ご家庭で料理をする時の参考にしてみてください。

10月の人気レシピ～れんこんサラダ～

<材料>	幼児3人分
れんこん	1/2本
砂糖	3g
酢	3ml
きゅうり	1/2本
ツナ缶	1/2缶
☆ マヨネーズ	15g
しょうゆ	少々

<作り方>

- ①れんこんはいちょう切りにして茹で、砂糖と酢を合わせたもので和えておく。
- ②きゅうりは小口切りにして熱湯に通しておく。
- ③①、②と油を切ったツナ缶を☆の調味料で和え

子どもたちの好きなマヨネーズで味付けしたサラダです。噛む練習にもなるのでご家庭でもぜひ作ってみてください♪



11月の献立

令和4年11月1日発行 エンジェル保育園、小規模事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日		体を作るもとなる	エネルギーのもとなる	体の調子をととのえる
1(火) 15(火)	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、にんにく
	ブロッコリーのサラダ		砂糖、油	キャベツ、ブロッコリー
ごはん	(おやつ) 焼き芋		さつまいも	
2(水) 16(水)	白身魚のクリームシチュー	カレイ、牛乳	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん
	ソテー		油	コーン缶、キャベツ
パン	(おやつ) ゆかりごはん		米	ゆかり粉
4(金)	豚肉と大根のうま煮	豚肉	砂糖	大根、人参、れんこん、ねぎ
	納豆和え	納豆	油、マヨネーズ	キャベツ、コーン缶
ごはん	(おやつ) フルーチェ、せんべい	牛乳	フルーチェ、せんべい	
5(土) 19(土)	あんかけうどん	豚肉	うどん、片栗粉	運BⅤん、
	麺 (おやつ) バナナ、チーズ	チーズ		バナナ
7(月)	けんちん汁	鶏肉、油揚げ、豆腐		大根、人参、ねぎ
	きゅうりのあえもの	ツナ		きゅうり
ごはん	(おやつ) れんこんチップ		油	れんこん
8(火) 22(火)	関東風煮	生揚げ、はんぺん、卵	里芋	こんにゃく、大根
	白菜のあえもの	ツナ		白菜
ごはん	(おやつ) ココアスコーン	牛乳	ホットケーキミックス、バター	ココア
9(水) 30(水)	ボークスパソテー	豚肉	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ
	スープ	豆腐、わかめ		
パン	(おやつ) きのごはん		米	エリンギ、しめじ、まいだけ、ねぎ
10(木) 24(木)	さばのみそ煮	さば、赤みそ	砂糖	生姜
	切干大根の炒め煮	油揚げ	油、砂糖	切干大根、人参、干しいたけ
	果物ゼリー		果物ゼリー	
ごはん	(おやつ) チヂミ		小麦粉、ごま油	人参、玉ねぎ、ほうれん草
11(金) 25(金)	ヘルシーチキンナゲット	鶏挽肉、おから、豆腐	油、片栗粉	玉ねぎ
	ごまあえ		すりごま	もやし、人参、ほうれん草
	パイン缶			パイン缶
ごはん	(おやつ) 11日 オレンジゼリー	ゼラチン	砂糖	オレンジジュース
	25日 ぶどうゼリー	ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース
12(土) 26(土)	五目中華	豚肉	中華麺、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草
	麺 (おやつ) スティックパン		スティックパン	
14(月) 28(月)	しのだ丼	油揚げ、かまぼこ、卵	砂糖	人参、玉ねぎ、水菜
	金時豆の煮付	金時豆	砂糖	
	14日 柿			柿
	28日 みかん			みかん
ごはん	(おやつ) プリンフレンチトースト	牛乳	食パン、プリンミックス	
17(木) 29(火)	ひじきとじゃが芋の煮物	豚肉、ひじき	じゃが芋、油、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース
	白みそ汁	白みそ	麩	えのき茸、ねぎ
ごはん	(おやつ) マドレーヌ	卵	小麦粉、砂糖、バター	
18(金)	ドライカレー	豚挽肉	油、上新粉、カレー粉、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく
	サラダ	わかめ	砂糖、油	キャベツ、みかん缶
	りんご			りんご
ごはん	(おやつ) 誕生日ケーキ	卵、牛乳	ホットケーキミックス、バター、砂糖、生クリーム	栗の甘露煮
21(月)	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、赤みそ	油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、生姜
	南瓜の煮付		砂糖	南瓜
ごはん	(おやつ) れんこんチップ		油	れんこん

★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替えたメニューを提供しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★おやつ時には、牛乳を提供しています。



★園の給食で初めて食べる食材がないよう毎月食材を確認してください。
今月の献立に食べた事のない食材がある場合は事前にご家庭で食べ、
アレルギーが出ないかご確認ください。



離乳食11月の献立表



令和4年11月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日	中期		後期		15:00(おやつ)
1.15	① 人参、じゃが芋	② キャベツ、麩	① 人参、じゃが芋、マカロニ	② キャベツ、麩、玉ねぎ	焼き芋
ごはん	だし、味噌	コンソメ、ケチャップ	だし、味噌	コンソメ、ケチャップ	
2.16	① 白身魚、ほうれん草	② さつま芋、人参	① 白身魚、ほうれん草、大根	② さつま芋、人参、南瓜	おかかごはん
パン	豆乳、コンソメ	だし、醤油	豆乳、コンソメ	だし、醤油	
4.18	① ブロッコリー、ツナ	② 大根、ほうれん草	① ブロッコリー、ツナ、キャベツ	② 大根、ほうれん草、豚肉	4.チーズ 18.りんご
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
7.21	① 豆腐、南瓜	② ほうれん草、さつま芋	① 豆腐、南瓜、玉ねぎ	② ほうれん草、さつま芋、大根	バナナ
ごはん	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	
8.22	① ツナ、南瓜	② 白菜、さつま芋	① ツナ、南瓜、ほうれん草	② 白菜、さつま芋、里芋	マンナウエハース
ごはん	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	
9.30	① 人参、ブロッコリー	② 豆腐、じゃが芋	① 人参、ブロッコリー、豚肉	② 豆腐、じゃが芋、わかめ	鮭ごはん
パン	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
10.24	① さつま芋、ほうれん草	② 白身魚、南瓜	① さつま芋、ほうれん草、大根	② 白身魚、南瓜、人参	卵ボーロ
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	
11.25	① 鶏肉、じゃが芋	② 玉ねぎ、ブロッコリー	① 鶏肉、じゃが芋、ほうれん草	② 玉ねぎ、ブロッコリー、さつま芋	ヨーグルト
ごはん	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	
14.28	① 人参、ブロッコリー	② 大根、ツナ	① 人参、ブロッコリー、じゃが芋	② 大根、ツナ、南瓜	食パン
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
17.29	① 玉ねぎ、大根	② 麩、ブロッコリー	① 玉ねぎ、大根、人参	② 麩、ブロッコリー、じゃが芋	カップケーキ
ごはん	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	
土曜日	①うどん 人参、大根		①うどん 人参、大根、ほうれん草		ハイハイ
麺	だし、醤油		だし、醤油		

★名古屋市の指導により、おやつは1歳からになります。1歳まではミルクを提供します。
★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供致しますので上記メニューと異なる場合があります。
★食材発注の関係上、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。