




11月

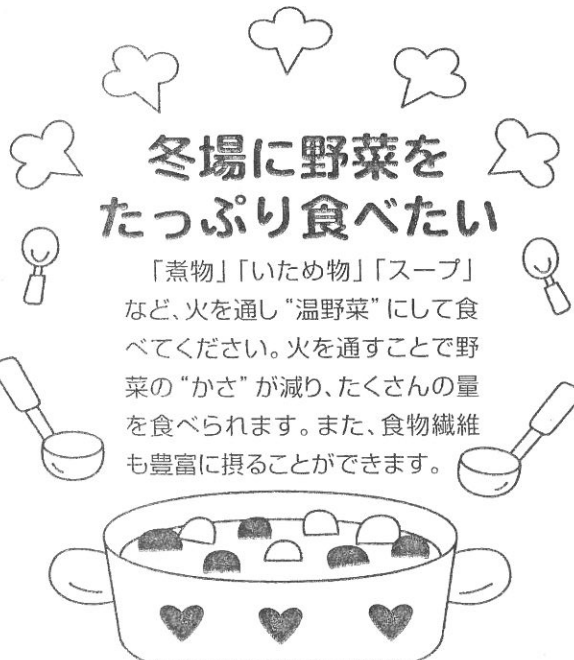
Hot Lunch

二葉幼稚園

献立名	1日(水)		2日(木)		3日(金)	
	切干大根の煮物 プチトマト お汁		マカロニイタリアン 塩きゅうり 野菜ジュース		文化の日	
	赤	豚肉 油あげ ちくわ わかめ	豚ひき肉			
	緑	切干大根 人参 白滝 しめじ プチトマト	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ トマトピューレ			
黄	じゃがいも サラダ油	ペンネマカロニ サラダ油				
献立名	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	
	ソーセージ油焼き もやしの昆布和え 卵スープ	スクランブルエッグ 塩もみ 牛乳	さばそぼろ 酢の物 豚汁	ポテトサラダ 東あげ甘辛煮 牛乳	シチュー ウイナー おひたし	
赤	ソーセージ 鶏ささみ 卵 塩昆布	豚ひき肉 卵 牛乳	さば水煮缶詰 わかめ 豆腐 豚肉	ハム 卵 東あげ 牛乳	豚肉 ウイナー かつおぶし 牛乳	
緑	もやし レタス 玉ねぎ トマト しいたけ コーン缶詰	ミックスベジタブル 玉ねぎ キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	キャベツ きゅうり 人参 りんご	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン缶詰 ほうれん草	
黄	サラダ油	サラダ油	じゃがいも	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	
献立名	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
	親子煮 フルーツ(りんご) お汁	ハムカツ ごま和え 牛乳	肉じゃが チーズ お汁	あぶ玉 おひたし 牛乳	五目豆 ふりかけ お汁	
赤	鶏肉 卵 油あげ	ハム ひじき 牛乳	豚肉 チーズ	油あげ 卵 かつおぶし 牛乳	豚肉 東あげ 大豆水煮 昆布 豆腐	
緑	玉ねぎ 人参 しいたけ 竹の子 グリーンピース 小松菜 りんご	ほうれん草 人参 キャベツ	玉ねぎ 人参 キャベツ 白滝 しめじ 大根	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ なめこ	
黄	車麩 じゃがいも	ごま パン粉 小麦粉	じゃがいも サラダ油	サラダ油	じゃがいも サラダ油	
献立名	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
	煮魚 わかめの酢の物 お汁	野菜いため ゆで卵 牛乳	マーボ豆腐 シューマイ ナムル	勤労感謝の日	カレー フレンチサラダ 福神漬	
赤	魚 わかめ 卵	豚肉 卵 牛乳	豚ひき肉 豆腐		豚肉	
緑	キャベツ きゅうり 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 白滝 コーン缶詰	玉ねぎ 人参 しいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草		玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー トマト	
黄	そうめん	サラダ油	ごま 片栗粉 小麦粉 サラダ油		じゃがいも 小麦粉 サラダ油	
献立名	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
	切昆布の煮つけ プチトマト お汁	鶏のからあげ シーチキンサラダ 牛乳	拌三絲 フルーツ(みかん) きのこ汁	さつまいも揚げ煮 塩きゅうり ウイナー 牛乳		
赤	豚肉 すきみ昆布 油あげ ちくわ	鶏肉 シーチキン 牛乳	ハム 卵 豆腐 味噌	ウイナー 牛乳		
緑	人参 白滝 しいたけ 白菜 プチトマト	キャベツ もやし 人参 きゅうり コーン缶詰	きゅうり しめじ なめこ	きゅうり		
黄	シェルマカロニ サラダ油	片栗粉 サラダ油	春雨 里いも	さつまいも ごま 片栗粉 サラダ油		

**冬場に野菜を
たっぷり食べたい**

「煮物」「いため物」「スープ」
など、火を通し「温野菜」にして食
べてください。火を通すことで野
菜の“かさ”が減り、たくさんの量
を食べられます。また、食物繊維
も豊富に摂ることができます。



栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・
糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食
物繊維」を含む完全栄養食品です。ココ
アにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含
む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、
ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・
便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの
子どもでも飲みやすくなるでしょう。

