

# 献立予定表

H30.11月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 木	牛乳 りんご	ハンバーグ レタスの中華風 スープ	ミルク 揚げパン	16 金	牛乳 ウエハー ス	鶏のから揚げ コーンスープ	お茶 りんご クッキー
2 金	お茶 かりかり いりこ	里芋の旨煮 青菜と揚げの味噌 汁	牛乳 手作りポー ロ	17 土	牛乳 バナナ	クリームスープ パゲティ きゅうりのたたき	牛乳 あんぱん
3 土	文化の日			19 月	牛乳 柿	骨っこカレー かむかむサラダ	牛乳 バナナ
5 月	牛乳 バナナ	ハヤシライス ミックスサラダ	プリン クッキー	20 火	牛乳 ポーロ	いかの甘辛煮 里芋の味噌汁	牛乳 ボンボン ドーナツ
6 火	牛乳 クラッ カー	鮭とさつま芋のか き揚げ 豆腐とわかめの味噌汁	お茶 おかかおに ぎり	21 水	牛乳 りんご	揚げのとじ煮 カボチャの味噌汁	牛乳 酒まんじゅ う
7 水	牛乳 ポーロ	いそ煮 きゅうりの酢の物	ミルク 野菜キッ シュ	22 木	牛乳 ビスケッ ト	ひれかつ もやしと揚げの味 噌汁	お茶 とうもろこしの 炊き込みご飯
8 木	牛乳 なし	豚肉のマーメレー ド焼き きのこスープ	みかん せんべい	23 金	勤労感謝の日		
9 金	牛乳 クッキー	パンプキンポター ジュ スパゲッティサラダ	お茶 ぜんざい	24 土	牛乳 なし	ちゃんぽん みかん	牛乳 メロンパン
10 土	ヨーグル ト	パリパリ皿うどん キャベツの土佐和 え	牛乳 バナナ	26 月	お茶 かりかり いりこ	コーンクリームシ チュ 春雨のマヨネーズサラ ダ	牛乳 プルーンス コーン
12 月	お茶 せんべい	親子カレー フルーツサラダ	ミルク コーンブ レッド	27 火	牛乳 クラッ カー	魚のカレー焼き 里芋のすり流し汁	ミルク きな粉団子
13 火	牛乳 りんご	ぶりの味噌マヨ焼 き にぎやか味噌汁	牛乳 フルーツサ ンド	28 水	チーズ オレンジ	マーボー豆腐 もやしとなめたけ の和え物	ミルク りんご クラッカー
14 水	牛乳 かんぱん	ポークビーンズ 五色和え	牛乳 マカロニの きな粉和え	29 木	牛乳 柿	チャプチェ 卵の中華スープ	牛乳 お好み焼き
15 木	チーズ オレンジ	ひじきのいり煮 かき玉汁	ヨーグルト せんべい	30 金	お茶 せんべい	手羽元のこってり煮 ほうれん草のスープ	牛乳 バナナ

## わんぱくだより 11月号

魚をおいしく食べましょう

“さば缶を使ったお魚バーグ”

材料（子どもサイズ6個分）

さば缶(固形量) 100g  
合いびき肉 250g  
たまねぎ 150g  
塩 小さじ1/3  
にんにく・しょうが 適量  
片栗粉 35g

-  さば缶の水気を切る。
-  たまねぎをみじん切りにする。
-  全ての材料を混ぜる。
-  フライパン、又はオーブンで焼く。

### ★魚に多く含まれる栄養素

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。</p>	<p><b>カルシウム</b></p> <p>骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。</p>	<p><b>ビタミン</b></p> <p>青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。</p>
<p><b>DHA</b></p> <p>脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。</p>	<p><b>EPA</b></p> <p>血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。</p>	<p><b>タウリン</b></p> <p>目が良く見えるようになったり、脳を育てます。</p>