



11月の献立



日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	エネルギー
1 (火)	🐙イカ揚げ煮	人参しりしり 角揚げ煮付 ウインナー 青梗菜中華炒め イカ揚げ煮 フルーツ	シーチキン 卵 ウインナー 角揚げイカ	ご飯 胡麻	人参 青梗菜 椎茸	374
2 (水)	★にこにこ給食★ 焼きそば	枝豆おかか和え もちサクポテト 焼きそば ギョーザ ゼリー	豚肉 豆腐 鰹節	ご飯 じゃが芋 焼きそば麺	キャベツ玉葱 ニラ コーン	417
4 (金)	★にこにこ給食★ 🐣唐揚	ツナとコーン和風ドレッシング和え 高野豆腐薄口煮 半平煮付 ほうれん草炒め物 唐揚 フルーツ	シーチキン 半平 高野豆腐 鶏肉	ご飯	コーン 貝割れ ほうれん草 椎茸	308
7 (月)	🐟鯖照り焼き	金平牛蒡 ミートボール 蒟蒻煮付 干草和え さわら照り焼き フルーツ	鯖 鶏挽肉 油揚げ	ご飯	牛蒡 玉葱 小松菜 人参	304
8 (火)	🦐エビフライ	麻婆茄子 大根薄口煮 厚焼玉子 白菜コンソメ煮 エビフライ ゼリー	卵 豚挽肉 エビ	ご飯	茄子 大根 白菜 玉葱	307
9 (水)	★にこにこ給食★ 焼き栗コロッケ	カリフラワー和風ドレッシング和え 南瓜揚げ煮 ハムステーキ 人参炒め 焼き栗コロッケ フルーツ	ハム	ご飯 馬鈴薯 さつま芋	カリフラワー 貝割れ 南瓜 人参 栗	331
10 (木)	🐔タンドリーチキン	蓮根サラダ 大学芋 枝豆 オニオンソテー タンドリーチキン風 フルーツ 食パン	鶏肉	パン さつま芋 胡麻	蓮根 胡瓜 玉葱 ピーマン	251
11 (金)	ペネトマトソースかけ	ひじき煮付 メンチカツ ペネトマトソースかけ フルーツ	合挽肉	ご飯 ペネ	椎茸 玉葱 トマト ひじき	330
14 (月)	🐙イカ香味焼き	人参サラダ 一口がんも煮付 ウインナー 青梗菜ソテー イカ香味焼き ゼリー	がんも イカ ウインナー	ご飯	青梗菜 コーン 人参 玉葱	308
15 (火)	自分de天津飯	チヂミ もやしナムル 自分 de 天津飯 杏仁豆腐	卵	ご飯 胡麻	白菜 もやし 人参 ニラ	256
16 (水)	チキンカツ	花切干大根フレーク煮 ミニポテト 星形しんじょ 法蓮草ソテー チキンカツ フルーツ	シーチキン 鶏肉 豆乳	ご飯 じゃが芋	切干大根 椎茸 ピーマン ほうれん草	318
17 (木)	★にこにこ給食★ ハンバーグ	胡瓜和風ドレッシング和え 焼売 ブロッコリー香り and え キャベツブイヨン煮 ハンバーグ フルーツ	鶏挽肉	ご飯 胡麻油	胡瓜 コーン ブロッコリー キャベツ	309
18 (金)	🍜味噌おでん	磯辺白身フライ 小松菜胡麻和え 味噌おでん フルーツ	タラ 卵 竹輪	ご飯 胡麻	小松菜 蒟蒻	278
21 (月)	★にこにこ給食★ 🐔鶏肉照り焼き	ラトウイユ スイートコーン 人参甘煮 白菜香り and え 鶏肉照り焼きフルーツ	鶏肉	ご飯	茄子 ズッキーニ マッシュルーム 白菜	318
22 (火)	★にこにこ給食★ 🐖豚カツ	高野豆腐五目煮 さつま芋甘露煮 半平煮付 野菜炒め とんかつ フルーツ	高野豆腐 豚肉 半平	ご飯 さつま芋	玉葱 ピーマン 人参 椎茸	336
24 (木)	クリームシチュー	キャベツドレッシング and え ほくほくコロッケ クリームシチュー フルーツ ロールパン	すり身 ほたて 牛乳	パン じゃが芋 マカロニ	キャベツ コーン パセリ 玉葱	239
25 (金)	🐟鯖カレーパン粉焼き	カリフラワーサラダ ハムステーキ 厚焼玉子 菜の花ソテー さわらカレーパン粉焼き ゼリー	卵 鯖 ハム	ご飯	カリフラワー 菜の花 椎茸 人参	317
28 (月)	照り焼きハンバーグ	花切干大根煮付 焼売 とうもろこしのつまみあげ キャベツコンソメ煮 照り焼きハンバーグ フルーツ	鶏肉 豚挽肉 すり身	ご飯 胡麻油	切干大根 ピーマン 玉葱 とうもろこし	328
29 (火)	🐔チキングリル	ほうれん草マヨネーズ and え 枝豆ソテー 一口イカフライ チキングリル ブロッコリーおかか and え フルーツ	イカ 鶏肉 鰹節	ご飯	枝豆 ほうれん草 ブロッコリー 人参	348
30 (水)	★にこにこ給食★ 白身フライ	花がんも煮付 蒟蒻煮付 蓮根煮付 小松菜ソテー 白身フライ ゼリー	がんも 白身魚	ご飯	蒟蒻 蓮根 小松菜 椎茸	280

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。
11/15(水)は自分de天津飯の為、ふりかけはおかけいたしません。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。



腸内環境を整えるには・・・？



善玉菌を増やす— その① 様々な発酵食品から餌となる**乳酸菌**を摂取する(ヨーグルト、納豆、乳酸菌飲料、漬物、味噌など)



その② 善玉菌の増殖を助ける食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれた食材を摂取する。

食物繊維を多く含む食材— 穀類(オートミール、ライ麦など) 野菜類(ごぼう、さつまいも、切干大根、干しいたけなど)、豆類(納豆、おからなど) 果実類(ブルーベリー、アボカド、落花生など) 海藻類(わかめ、もずく、昆布など)



オリゴ糖を多く含む食材— 野菜類(玉葱、キャベツ、アスパラなど) 果物類(りんご、葡萄、バナナなど)、大豆など



※食事に気を付けると共に生活環境も整えましょう！軽い運動や散歩で体を動かす、朝一番で水を飲み、胃や大腸の反射を促す事も有効です！