

# 令和6年度 11月 給食献立表

## 《食のウオッチング》

### ★ いい歯の日 ★

11月8日は「いい歯の日」です。

よく噛んで食べることは、虫歯を防いだり、言葉の発音がはつきりするなど、単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、体にとって良い効果がたくさんあります。日頃から噛むことを意識していきましよう。



### ブリの提供について

札幌市基準献立では、今までのブリの使用がありませんでしたが、2月にブリの使用を予定しています。ご家庭でのお試しをお願い致します。



### 【今月提供予定の果物】

柿、りんご、みかん、バナナなど

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ
1	金	味噌汁 鶏肉の生姜焼き ダイスサラダ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
2・16	土	ブロッコリーツナ和え 果物	五目うどん	牛乳 市販菓子
18	月	味噌汁 豚肉味噌焼き 人参炒め煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
5・19	火	味噌汁 ほっけの磯辺焼き 南瓜サラダ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
6・20	水	味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根とワカメのサラダ 果物	ごはん	鉄強化チーズ ちやんこうどん
7・21	木	豆乳味噌汁 かわいいの変わり揚げ 胡瓜の中華和え 果物	ごはん	牛乳 キャロットクッキー
8・22	金	味噌汁 チキンカツ キャベツのごま和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
9	土	味噌ラーメン 青のりポテト 果物	味噌ラーメン	牛乳 市販菓子
11・25	月	味噌汁 炒め納豆 小松菜のり and え 果物	ごはん	牛乳 ポテトケーキ
12・26	火	人参のポタージュ たららの香味焼き ほうれん草コンソメ and え 果物	バターロール	牛乳 焼きおにぎり
13	水	<b>お弁当日</b>		牛乳 アップルゼリー
27	水	味噌汁 豚肉のごま揚げ キャベツのお浸し 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子
14・28	木	けんちん汁 鮭の照り焼き さつま芋の含め煮 果物	ごはん	14日牛乳・市販菓子 28日牛乳・メロンパン
15・29	金	ポークカレー 大根ごまマヨネーズ 果物	ごはん	15日牛乳・メロンパン 29日牛乳・市販菓子
30	土	<b>☆発表会☆</b>		

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)