

2023年11月 ぴっぴ給食・おやつ献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		*ごはん *豚玉煮 *野菜ぎんぴら *みそ汁 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・えのき *じゃが芋・人参・えのき 竹輪  おやつ：パン かにパン	*ごはん *煮魚 *彩りおかか和え *みそ汁 *精白米 *鮭 *小松菜・人参・コーン缶・もやし 鯉節  おやつ：フルーツ寒 寒天・リンゴジュース・ミルク・バナナ	
6	7	8	9	10
*ハヤシライス *マカロニサラダ *田舎風スープ *ゼリー  *精白米・豚肉・玉ねぎ・ルー しめじ・人参・トマト・ブロッコリー・マカロニ ツナ缶・ボン酢 *玉ねぎ・キャベツ・しめじ 南瓜 *かんでんゼリー  おやつ：人参のパンケーキ 納豆・キウイ・豆乳・人参	*焼きうどん *南瓜ごま和え *みそ汁 *バナナ  *うどん・玉ねぎ・人参 豚肉・キャベツ *ごま・南瓜 *バナナ  おやつ：青菜ごはん 精白米・青菜ふりかけ	*ごはん *鮭のチャンチャン焼き *ひじき和え物 *みそ汁  *精白米 *鮭・キャベツ・人参・玉ねぎ えのき *小松菜・ひじき・人参・えのき コーン缶・ごま  おやつ：お菓子	*のりごはん *麻婆豆腐 *もやしのおかか和え *春雨スープ  *精白米・刻みのり *豚ミンチ・豆腐・ねぎ しいたけ・生姜・ごま油 *もやし・人参・鯉節 *春雨・豆腐・えのき・わかめ 大根  おやつ：フライドポテト じゃが芋・青のり	*ピピンパ *きゅうりのサラダ *わかめスープ *りんご  *精白米・豚ミンチ・ごま もやし・人参 *ピーマン・きゅうり・ツナ缶 コーン缶・ずし酢・ゴマ油 *わかめ・しめじ・大根・豆腐 ごま油 *りんご
13	14	15	16	17
*ゆかりごはん *豆腐チャンプル *ポテトサラダ *みそ汁 *みかん *精白米・ゆかり *豚肉・豆腐・もやし・人参 鯉節・ごま *じゃが芋・人参・ツナ缶 ボン酢 *みかん  おやつ：豆乳フレンチトースト 食パン・豆乳	*ごはん *豚生姜焼き *切り干し大根煮 *みそ汁 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・えのき・生姜 *人参・切り干し大根・えのき うすあげ  おやつ：焼き芋 さつま芋	*ごはん *すき焼き風煮 *温野菜サラダ *みそ汁 *精白米 *豚肉・豆腐・白菜・心 玉ねぎ・えのき *ブロッコリー・南瓜・人参 ごま・ボン酢  おやつ：煮込みマカロニ マカロニ・人参・玉ねぎ・トマト	*ひじきのドライカレー *南瓜サラダ *玉ねぎスープ *パン缶 *精白米・ひじき・人参・玉ねぎ 豚ミンチ・加粉・キャブ *南瓜・人参・ツナ缶 *玉ねぎ・しめじ・大根 豆腐 *パン缶  おやつ：蒸しパン 納豆・キウイ・豆乳	*パン *ポトフ *チリコンカン *さつま芋甘煮 *ゼリー *パン・玉ねぎ・人参・じゃが芋 しめじ・人参・マカロニ *豚ミンチ・玉ねぎ・大豆・人参 しめじ・トマト・キャブ 豆腐 *さつま芋 *かんでんゼリー  おやつ：鮭ごはん 精白米・鮭フレーク
20	21	22	23	24
*ごはん *ポークチャップ *パプリカサラダ *ポテトスープ *精白米 *豚肉・玉ねぎ・人参 しめじ・キャブ *パプリカ・人参・ひじき ツナ缶・コーン缶・ボン酢 *じゃが芋・しめじ・玉ねぎ 豆腐  おやつ：果物 バナナ	*カレーライス *ブロッコリーサラダ *きのこスープ *みかん缶 *精白米・豚肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・カレールー *ブロッコリー・マカロニ ツナ缶・ボン酢 *えのき・玉ねぎ・豆腐・しめじ *みかん缶  おやつ：ジャムサンド パン・ジャム	*ごはん *コーンとひき肉の炒め物 *人参おかか和え *すまし汁 *バナナ *精白米 *バナナ *豚ミンチ・コーン缶・人参 玉ねぎ・生姜 *キャベツ・人参・鯉節 *大根・豆腐・えのき・わかめ  おやつ：豆腐ドーナツ 納豆・キウイ・豆腐		*ごはん *焼き魚 *キャベツ洋風煮 *みそ汁 *精白米 *鮭 *キャベツ・ブロッコリー・人参 ペーコン  おやつ：フルーツポンチ みかん缶・バナナ・リンゴジュース
27	28	29	30	
*パン *コーンシチュー *南瓜そぼろ煮 *人参シリシリ *パン *カレー缶・じゃが芋・人参 玉ねぎ・しめじ・マカロニ・人参 *豚ミンチ・南瓜 *人参・コーン缶・ツナ缶  おやつ：青菜ごはん 精白米・青菜ふりかけ	*ごはん *豚肉とさつまいもきんぴら *小松菜ジャコ炒め *けんちん汁 *精白米 *さつま芋・豚肉・人参・イグツ *小松菜・えのき・ジャコ・ごま ごま油 *えのき・人参・大根・豆腐 うすあげ  おやつ：どら焼き 納豆・キウイ・豆乳・ゆで小豆缶	*青菜ごはん *南瓜と豚肉のカレー炒め *ほうれん草のりおえ *みそ汁 *みかん *精白米・青菜ふりかけ *豚肉・玉ねぎ・南瓜・加粉 *ほうれん草・ごま・ごま油 刻み海苔 *みかん  おやつ：大学芋 さつま芋・ごま油	*ごはん *豆腐の鶏そぼろあん *ジャーマンポテト *みそ汁 *りんご *精白米 *豆腐・鶏ミンチ・人参 えのき・生姜 *じゃが芋・玉ねぎ・ペーコン *りんご  おやつ：お菓子	

\*食物アレルギーのあるお子様はご相談ください。尚、給食では卵・牛乳は一切使用していません。  
 \*食物アレルギーがある場合は、医師記入の「アレルギー疾患生活管理指導表」の提出が必要です。対応決定までお弁当・おやつは持参していただきます。  
 \*味噌汁は、旬の野菜・きのこ・イモ類・海藻より2~3種、大豆製品(豆腐、うすあげ、厚揚げ)など1種を入れています。  
 \*給食・おやつは変更することがあります。変更・追加した場合は、玄関に掲示させていただきます。  
 \*調味料として使用する塩、砂糖、醤油、味噌、出汁、フイヨン、なたね油、粉類は献立表に明記していません。



《ランキだよ！》

11月8日はいい歯の日です。  
 おいしく、楽しく食事をするためには歯の健康が大切です。そのためには、よく噛んで食べること。虫歯予防やあごの発育・脳の活性化など様々な効果が期待できます。  
 噛まずに飲み込んでしまう原因の一つに、前歯でかじり取ることが苦手で、自分に合った一口の量がわからない事が考えられます。ぴっぴでは、成長に合わせて、食パンやりんご等をスティック状に切ったり、ゆっくりかんで食べるよう「カミカミ」「モグモグ」と声かけをしています。  
 ご家庭でも、大人と一緒によくかんで食べる姿を見せてあげてください。