



11月の給食



11日 お誕生日会★

12日 ミニミニフェスタ★

16日 お弁当の日★

秋も深まり、寒くなってきました！！

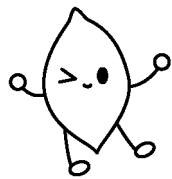
風邪を引かないように体調管理に気をつけましょうね★

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	野菜の天ぷら 酢の物 果物 人參スープ	ちくわ さつま芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり 油揚げ ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 卵 小麦粉	ビスケット 煮干し 牛乳
2	水	きつねうどん 小芋煮 酢の物	生うどん 油揚げ ねぎ 小芋 きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん 卵	バナナ 牛乳
4	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
5	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
7	月	チキンライス ウインナー フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ケチャップ ソース しょうゆ ウインナー きゃべつ きゅうり じゃが芋 りんご マヨネーズ 酢 砂糖	おせんべい 煮干し 牛乳
8	火	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん 干しいたけ 糸こんにゃく ちくわ 卵 きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	手作りおやつ
9	水	きつねうどん 千切り大根の煮物 ツナサラダ	生うどん 油揚げ ねぎ 卵 千切り大根 にんじん 油揚げ きゅうり きゃべつ ツナ缶 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 みりん	バームクーヘン 煮干し 牛乳
10	木	豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ 果物 人參スープ	豆腐 合びきミンチ 玉ねぎ にんじん しいたけ 卵 パン粉 きゃべつ きゅうり さつまいも マヨネーズ 酢 ミカン缶 しょうゆ 砂糖 ごま	おせんべい 煮干し りんごジュース
11	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	しいたけ かんぴょう にんじん きゃべつ きゅうり ごま 卵 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ヨーグルト ラムネ
12	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
14	月	鶏のからあげ えのきのごま和え 果物 卵汁	鶏のから揚げ えのき きゃべつ きゅうり ミカン缶 砂糖 しょうゆ ごま 卵	ビスケット 煮干し 牛乳
15	火	八宝菜 酢の物 チーズ みそ汁	白菜 豚肉 玉ねぎ にんじん しいたけ きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
16	水	お弁当の日	赤色・緑色・黄色3色入っているかな？	手作りおやつ
17	木	サケのフライ さつまいもサラダ 果物 人參スープ	サケ さつまいも きゃべつ きゅうり にんじん ミカン缶 砂糖 しょうゆ マヨネーズ	ビスケット 煮干し りんごジュース
18	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
19	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
21	月	チキンライス ウインナー フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ケチャップ ソース しょうゆ ウインナー きゃべつ きゅうり じゃが芋 りんご マヨネーズ 酢 砂糖	バームクーヘン 煮干し 牛乳
22	水	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん 干しいたけ 糸こんにゃく ちくわ 卵 きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	手作りおやつ
24	木	シーチキンのじゃが芋煮 マカロニサラダ 白菜とベーコンスープ	じゃが芋 ツナ缶 マカロニ 白菜 玉ねぎ にんじん ベーコン 砂糖 しょうゆ みりん 酢 マヨネーズ	おせんべい 煮干し りんごジュース
25	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
26	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
28	月	鶏のからあげ えのきのごま和え 果物 卵汁	鶏のから揚げ えのき きゃべつ きゅうり ミカン缶 砂糖 しょうゆ ごま 卵	ビスケット 煮干し 牛乳
29	火	八宝菜 酢の物 ウインナー みそ汁	白菜 豚肉 玉ねぎ にんじん しいたけ きゃべつ きゅうり 油揚げ ウインナー 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん みそ	黒みつきな粉がけばなな 牛乳
30	水	肉うどん 酢の物 ひじき五目煮	生うどん 牛薄切り 卵 青ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ ひじき 五目豆 にんじん しょうゆ 砂糖 みりん	

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

～栄養ワンポイントアドバイスについて さつまいもについて～



さつまいもの主な生産地は、鹿児島県、茨城県、千葉県、宮崎県、徳島県で、
鹿児島県の知覧紅、茨城県の紅あずま、徳島県の鳴門金時が有名ですね♪



じゃが芋や、小芋などのほかの芋に比べてさつま芋が甘い理由は、
60℃程度で長時間加熱すると、デンプンを糖化する酵素が働いて甘味が増すからです！

石焼焼き芋・ふかし芋は、この性質により甘味を最大限引き出す調理法です！！
また、食物繊維を多く含み、便秘解消・糖尿病・高血圧にも効果的です★



旬の食材を食べて、冬に備えて体力づくりをしましょう！！

