



11月の給食



10日 ミニミニフェスタ★
16日 お誕生日会★
21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★

くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	木	野菜の天ぷら 酢の物 果物 人参スープ	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 リンゴジュース
2	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 パイン缶 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	月	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
6	火	コロッケ 酢の物 果物 野菜のみそ汁	コロッケ きゃべつ きゅうり じゃこ みかん缶 大根 玉ねぎ さつま揚げ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ マヨネーズ	手作りおやつ
7	水	肉うどん 小芋煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 小芋 きゃべつ きゅうり 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
8	木	豆腐と野菜のけんちん煮 ごま和え 人参スープ	豆腐 しいたけ ちくわ 油揚げ 卵 人参 きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん ごま	おせんべい 煮干し りんごジュース
9	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 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
12	月	イタリانسパゲッティ ごま和え 果物 八宝汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 きゅうり きゃべつ ウインナー しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ ケチャップ ごま	ビスケット 煮干し 牛乳
13	火	親子丼 ツナサラダ みそ汁	鶏もも肉 たまねぎ にんじん ツナ缶 きゃべつ きゅうり 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん たまご4	おせんべい 煮干し 牛乳
14	水	きつねうどん ひじきの五目煮 酢の物	油揚げ 生うどん 卵 ひじき 五目豆 人参 きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま油	バナナ 牛乳
15	木	野菜の天ぷら 酢の物 果物 人参スープ	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 りんごジュース
16	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
17	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	
19	月	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	バームクーヘン 煮干し 牛乳
20	火	コロッケ 酢の物 果物 野菜のみそ汁	コロッケ きゃべつ きゅうり じゃこ みかん缶 大根 玉ねぎ さつま揚げ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ マヨネーズ	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
21	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
22	木	豆腐と野菜のけんちん煮 ごま和え 人参スープ	豆腐 しいたけ ちくわ 油揚げ 卵 人参 きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん ごま	おせんべい 煮干し りんごジュース
24	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	
26	月	イタリانسパゲッティ ごま和え 果物 八宝汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ みかん缶 しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ ケチャップ ごま	ビスケット 煮干し 牛乳
27	火	親子丼 ツナサラダ 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 たまご	手作りおやつ
28	水	きつねうどん ひじきの五目煮 酢の物	油揚げ 生うどん 卵 ひじき 五目豆 人参 きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
29	木	シーチキンフリッター 酢の物 果物 みそ汁	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん 卵 小麦粉 きゃべつ きゅうり 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 酢 みかん缶 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
30	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 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ

* 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 魚について～

秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。

この時期は新米が出回り、脂がのった魚や野菜、果物なども、一段とおいしさを増す季節です。



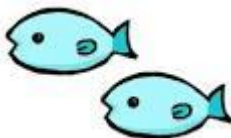
さんま (秋刀魚)

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠。

秋さば (秋鯖)

秋のさばは脂がのっていて美味です。EPA や DHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。

エラが鮮紅色で体に張りがあるものを選びましょう。



さけ (鮭)

秋になると一斉に川をのぼってくるさけは、胃腸を快調にするビタミン類が豊富で、加工しても栄養価が損なわれません。

冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランス良く活かした食事ですべての栄養を、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

