

11月の給食

ぐぜにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	ごはん 八宝菜 コールスローサラダ 冬瓜のスープ	米 白菜 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり コーン 冬瓜 えのき さつまいも 卵 ホットケーキの素 牛乳 さとう しょうゆ みりん マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【さつまいもケーキ・牛乳】
2	水	ごはん 肉うどん ひじきの五目煮 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 卵 ねぎ 油揚げ キャベツ きゅうり ひじき 五目豆 人参 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	おせんべい ラムネ 牛乳
3	木	★祝日★		★文化の日★
4	金	カレーライス ツナサラダ 果物 卵スープ	米 牛シチ ジャが芋 玉ねぎ 人参 バイン缶 ツナ キャベツ きゅうり 卵 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳
5	土	じゃこごはん スクランブルエッグ 野菜のみそ汁	米 じゃこ 玉ねぎ 人参 卵 わかめ 牛乳 みそ 塩 しょうゆ さとう	おせんべい ラムネ 牛乳
7	月	ごはん シーチキンとじゃが芋の煮物 ハムサラダ 大根のみそ汁	米 ツナ ジャが芋 ハム キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 チーズ 卵 牛乳 ホットケーキの素 さとう しょうゆ みりん マヨネーズ ごま みそ	★手作りおやつ★ 【チーズ蒸しパン・牛乳】
8	火	ごはん すき焼き風煮込み ほうれん草ごま和え 野菜のみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 糸コン ほうれん草 油揚げ 豆腐 わかめ ホットケーキの素 卵 牛乳 みそ しょうゆ さとう ごま みりん	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】
9	水	さつまいもごはん きつねうどん チーズ ジャこの酢の物	米 さつまいも 生うどん 油揚げ ねぎ 卵 じゃこ キャベツ きゅうり 牛乳 チーズ さとう しょうゆ す みりん 塩	ビスケット ラムネ 牛乳
10	木	ごはん 野菜の天ぷら 納豆和え 野菜のみそ汁	米 さつまいも ちくわ 玉ねぎ 人参 ピーマン 納豆 キャベツ ほうれん草 パナ 牛乳 黒砂糖 小麦粉 卵 ごま しょうゆ さとう みそ	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこバナナ・牛乳】
11	金	カレーライス えのきのごま和え 果物 人参スープ	米 牛シチ ジャが芋 玉ねぎ 人参 バイン缶 えのき キャベツ きゅうり 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース ごま	おせんべい ラムネ 牛乳
12	土	★ミニミニフェスタ★		なにをやるのかな？楽しみだね♪
14	月	チャーハン 小芋の煮物 マカロニサラダ さつまいものみそ汁	米 玉ねぎ 人参 卵 ベーコン 小芋 きゅうり キャベツ マカロニ さつまいも ベーコン ほうれん草 ピザ生地 チーズ 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ マヨネーズ ケチャップ	★手作りおやつ★ 【ピザ・牛乳】
15	火	ごはん 八宝菜 コールスローサラダ 冬瓜のスープ	米 白菜 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり コーン 冬瓜 えのき さつまいも 卵 ホットケーキの素 牛乳 さとう しょうゆ みりん マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【さつまいもケーキ・牛乳】
16	水	★お弁当の日★		何がはいってるかな？
17	木	ごはん 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ えのきのみそ汁	米 合挽シチ 玉ねぎ 豆腐 しいたけ さつまいも 人参 キャベツ きゅうり ジャが芋 えのき 卵 パン粉 ロールパン きな粉 リンゴジュース さとう しょうゆ みそ マヨネーズ す	★手作りおやつ★ 【きな粉パン・リンゴジュース】
18	金	カレーライス ツナサラダ 果物 卵スープ	米 牛シチ ジャが芋 玉ねぎ 人参 バイン缶 ツナ キャベツ きゅうり 卵 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース ごま	ビスケット ラムネ 牛乳
19	土	じゃこごはん スクランブルエッグ 野菜のみそ汁	米 じゃこ 玉ねぎ にんじん 卵 わかめ 牛乳 みそ しょうゆ 塩 さとう	おせんべい ラムネ 牛乳
21	月	ごはん シーチキンとじゃが芋の煮物 ハムサラダ 大根のみそ汁	米 ツナ ジャが芋 ハム キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 チーズ 卵 牛乳 ホットケーキの素 さとう しょうゆ みりん マヨネーズ ごま みそ	★手作りおやつ★ 【チーズ蒸しパン・牛乳】
22	火	ごはん すき焼き風煮込み ほうれん草ごま和え 野菜のみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 糸コン ほうれん草 油揚げ 豆腐 わかめ ホットケーキの素 卵 牛乳 みそ しょうゆ さとう ごま みりん	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】
23	水	★祝日★		★勤労感謝の日★
24	木	ごはん 野菜の天ぷら 納豆和え 野菜のみそ汁	米 さつまいも ちくわ 玉ねぎ 人参 ピーマン 納豆 キャベツ ほうれん草 パナ 牛乳 黒砂糖 小麦粉 卵 ごま しょうゆ さとう みそ	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこバナナ・牛乳】
25	金	ちらし寿司 えのきのごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう 人参 三度豆 卵 豆腐 えのき キャベツ きゅうり ごま さとう す 塩 しょうゆ みりん みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
26	土	ツナの炊き込みご飯 さつまいもの甘煮 野菜のみそ汁	米 ツナ 玉ねぎ 人参 さつまいも わかめ 牛乳 しょうゆ さとう みそ みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
28	月	チャーハン 小芋の煮物 マカロニサラダ さつまいものみそ汁	米 玉ねぎ 人参 卵 ベーコン 小芋 きゅうり キャベツ マカロニ さつまいも ベーコン ほうれん草 ピザ生地 チーズ 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ マヨネーズ ケチャップ	★手作りおやつ★ 【ピザ・牛乳】
29	火	ごはん 八宝菜 コールスローサラダ 冬瓜のスープ	米 白菜 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり コーン 冬瓜 えのき さつまいも 卵 ホットケーキの素 牛乳 さとう しょうゆ みりん マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【さつまいもケーキ・牛乳】
30	水	ごはん 肉うどん ひじきの五目煮 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 卵 ねぎ 油揚げ キャベツ きゅうり ひじき 五目豆 人参 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	おせんべい ラムネ 牛乳

*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。



11月に入り日に日に寒さが増してきました。

空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすいので、家に帰った時や食事の時には、手洗い・うがいを丁寧にしましょう！

今月はたけ組さんがお芋掘りで獲ってきてくれたさつまいもや大根、ほうれん草、ブロッコリーなどの野菜も畑からやってきます。

このような野菜は食物繊維を豊富にふくんでいるので、しっかり食べて、お腹の中から元気な体をつくっていきましょう！