



11月給食献立表



平成29年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 星たべよ	関東煮 えのき納豆 トマト 梨	牛乳 ビタミンクッキー
2	木	牛乳 ハードビスケット	豆乳汁 青菜とちりめんの酢の物 焼きのり パイン缶	牛乳 チーズ ココナッツサブレ
4	土	牛乳 ビスケット	ツナサンド かぶとお豆のポトフ オレンジ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 あんぱんビスケット	クリーム煮 フレンチサラダ ウインナー 手作りふりかけ	牛乳 セサミスティック
7	火	牛乳 ぱりんこ	魚のみそ煮 五目あえ すまし汁 柿	牛乳 米粉のココア蒸しパン
8	水	牛乳 野菜かりんとう	鶏肉のからあげ チャプチェ モモ缶 (3未 ちりめんごはん)	牛乳 スイートポテト
9	木	牛乳 あんぱんせんべい	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のおかかあえ りんご	牛乳 サッポロポテトバーベQ
10	金	牛乳 マンナ	中華おこわ 白菜の豆乳スープ みかん	牛乳 あげせん
11	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん キャベツのごま酢あえ バナナ	牛乳 ビスケット
13	月	牛乳 コーンフレーク	手作りがんもどき 彩野菜の和え物 さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 ごまじゃこトースト
14	火	牛乳 バナナ	魚の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 磯の香おにぎり
15	水	牛乳 星たべよ	関東煮 えのき納豆 トマト 梨	牛乳 豆乳もち
16	木	牛乳 ハードビスケット	豆乳汁 青菜とちりめんの酢の物 焼きのり パイン缶	牛乳 チーズ ギンビス
17	金	牛乳 エースコイン	さつまいもごはん 秋鮭のもみじ焼き トマト きのこ青菜のおかかあえ すまし汁 みかん	牛乳 ハッピーターン
18	土	牛乳 ビスケット	ツナサンド かぶとお豆のポトフ オレンジ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 あんぱんビスケット	千草焼き けんちん汁 小魚佃煮	牛乳 レモンパック
21	火	牛乳 ぱりんこ	魚のみそ煮 五目あえ すまし汁 柿	牛乳 梅ちりおにぎり
22	水	牛乳 野菜かりんとう	鶏肉のからあげ チャプチェ モモ缶 (3未 ちりめんごはん)	牛乳 ふかし芋
24	金	牛乳 あんぱんせんべい	ハヤシシチュー コールスローサラダ ウインナー りんご	牛乳 小魚 あげせん
25	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん キャベツのごま酢あえ バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 コーンフレーク	手作りがんもどき 彩野菜の和え物 さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 ごまじゃこトースト
28	火	牛乳 バナナ	魚の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 ベジータケーキ
29	水	牛乳 シガーフライ	うま煮 焼きししゃも 柿なます	牛乳 肉まん
30	木	牛乳 マンナ	マーボー大根 青菜のナムル ナゲット オレンジ	牛乳 サッポロポテトバーベQ

★ たんぽぽ・すみれ・あじさい組さんは、お米2合を9日までに持って来てください。

★ 袋には必ずクラス名(1組か2組も)、名前を大きくはっきりと書いてください。

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



給食だより

「和食：日本人の伝統的な食文化」は平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界からも日本の食が注目される一方、家庭では「和食」の存在感が薄れつつあります。

本来に残すべき財産として認められた日本の伝統的な食文化を次世代に伝えるためには、改めてその良さを知ることが第一歩です。

11月24日は「和食の日」です。ご家庭でも、和食を考える機会にしてみませんか。



11月の献立より みそ汁
(具だくさんのみそ汁です)

【材料】4人分

・厚揚げ 150g ・にんじん(中) 1/4本
・たまねぎ(中) 1/2こ ・青菜 60g
・切り干し大根 6g ・中みそ 大さじ2と1/2
・だし汁 600cc

【作り方】

- ①厚揚げは湯通しして、油抜きし短冊に切る
- ②切り干し大根は、洗って水で戻し、食べやすい長さに切る
青菜は、ゆでて水にとり、水気をよく絞って食べやすい長さに切る
- ③にんじん・たまねぎは食べやすい大きさに切る
- ④鍋にだし汁が沸騰したらにんじん、たまねぎ、切り干し大根を入れ、やわらかくなったら厚揚げを加える。次に青菜を加え、みそを溶き入れ、一煮立ちしたら火を止める