



11月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成29年11月1日

| 日 | 曜 | 3歳未満児 10時のおやつ | 給食献立名 | 3時のおやつ |
|----|---|------------------|---|----------------|
| 1 | 水 | 牛乳 シガーフライ | 大根の煮物 えのき納豆 トマト 梨 | 牛乳 磯の香おにぎり |
| 2 | 木 | 牛乳 マンナ | 参観日(ポークカレーシチュー オレンジ) | 牛乳 ビスケット |
| 4 | 土 | 牛乳 ビスケット | ツナサンド かぶとお豆のポトフ バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 6 | 月 | 牛乳 エースコイン | 豆乳汁 小松菜のお浸し 焼きのり パイン缶 | 牛乳 アンパンマンビスケット |
| 7 | 火 | 牛乳 バナナ | 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 |
| 8 | 水 | 牛乳 ルヴァン | 魚の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁 | 牛乳 米粉のココア蒸しパン |
| 9 | 木 | 牛乳 コーンフレーク | 鶏肉のから揚げ チャプチェ 黄桃缶 (3未・ちりめんごはん) | 牛乳 ごまじゃこトースト |
| 10 | 金 | 牛乳 アスパラガス | ハヤシシチュー コールスローサラダ みかん | 牛乳 小魚・野菜かりんとう |
| 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 こんがりサクサク | 千草焼き けんちん汁 小魚佃煮 | 牛乳 チーズ・パクッとサンド |
| 14 | 火 | 牛乳 アンパンマンビスケット | 鯖のみそ煮 五目あえ すまし汁 梨 | 牛乳 ふかし芋 |
| 15 | 水 | 牛乳 シガーフライ | うま煮 焼きししゃも 柿なます | 牛乳 ハッピーターン |
| 16 | 木 | 牛乳 マンナ | マーボー大根 青菜のナムル チキンナゲット オレンジ | 牛乳 梅ちりおにぎり |
| 17 | 金 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | さつまいもごはん 秋鮭のみみじ焼き きのこと青菜のおかかあえ トマト すまし汁 みかん | 牛乳 ミニサラダ |
| 18 | 土 | 牛乳 ビスケット | ツナサンド かぶとお豆のポトフ バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 20 | 月 | 牛乳 エースコイン | 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 ぽたぽた焼き |
| 21 | 火 | 牛乳 ルヴァン | 関東煮 えのき納豆 トマト 柿 | 牛乳 ビタミンクッキー |
| 22 | 水 | 牛乳 バナナ | 魚の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁 | 牛乳 スイートポテト |
| 24 | 金 | 牛乳 コーンフレーク | ハヤシシチュー コールスローサラダ オレンジ | 牛乳 チーズ・アスパラガス |
| 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 こんがりサクサク | 鯖のみそ煮 五目あえ すまし汁 柿 | 牛乳 ベジータケーキ |
| 28 | 火 | 牛乳 パクッとサンド | 手作りがんもどき 彩野菜の和え物 さつまいのみそ汁 みかん | 牛乳 ごまじゃこトースト |
| 29 | 水 | 牛乳 乳ボーロ | 厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のおかかあえ りんご | 牛乳 肉まん |
| 30 | 木 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | 鶏肉のから揚げ チャプチェ 黄桃缶 (3未・ちりめんごはん) | 牛乳 豆乳もち |



うれしい交配能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

