

平成 29 年



11 月 給 食 献 立 表

【今月の目標】・・・食欲の秋モリモリ食べましょう

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
1	水	玄米ご飯	魚の甘酢あんかけ 卵サラダ けんちん汁	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/お好み焼き/果物
2	木	ご飯	さつま芋の肉巻き 野菜のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳/煮りんご	牛乳/フレンチトースト/果物
4	土	 お 遊 戯 会 おみやげ・・・りんごケーキ/スノーボール 			
6	月	ご飯	すり身焼き ビーンズサラダ ホワイトシチュー	牛乳/ごまトースト	牛乳/あんぱん/果物
7	火	パン	タンドリーチキン スパニッシュオムレツ ちゃんぽん	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/炊き込みおにぎり/果物
8	水	ご飯	魚のホイル焼き 野菜の煮物 大根の味噌汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/中華まん/果物
9	木	ご飯	餃子 ポテトサラダ つみれ汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/ぜんざい/果物
10	金	ごまご飯	豆入りハンバーグ 野菜のバターソテー 卵スープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/クレープ/果物
11	土	ご飯	ポテトオムレツ 大豆のひじき煮 野菜のスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/黄粉団子/果物
13	月	ご飯	揚げシュウマイ 五目きんぴら きのこのシチュー	牛乳/チーズトースト	牛乳/ほうれん草マフィン/果物
14	火	パン	焼きそば 和風サラダ ポトフ	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/青菜のおにぎり/果物
15	水	ひじきご飯	さんまのかば焼き 根菜のごまマヨサラダ 肉団子汁	牛乳/粉ふき芋	牛乳/ミックスビザ/牛乳
16	木	ご飯	※豚肉のきのこあんかけ 野菜の納豆和え 春雨スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/いきなり団子/果物
17	金	ご飯	コロッケ きゅうりの酢の物 きのこの味噌汁	牛乳/黄粉団子	牛乳/ココアクッキー/果物
18	土	ご飯	マカロニグラタン 野菜の土佐和え ごぼうスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/ホットケーキ/果物
20	月	ご飯	チキン南蛮 フレンチサラダ イエローシチュー	牛乳/トースト	牛乳/バナナマフィン
21	火	ご飯	皿うどん ミックスごまめ 豆腐の五目汁	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/あんこ巻き/果物
22	水	人参ご飯	魚の竜田揚げ 白和え かき卵汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/チヂミ/果物
24	金	ご飯	酢どり ひじきのサラダ 豚汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ソーメン汁/果物
25	土	パン	海鮮スパゲティ 三色和え 中華スープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/雑炊/果物
27	月	ご飯	レンコンのはさみ焼き 春雨の酢の物 ビーフシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/さつま芋とりんごの春巻き
28	火	ワカメご飯	すり身揚げ ウインナーの卵とじ 野菜うどん	牛乳/煮りんご	牛乳/※ブラウニー/果物
29	水	誕 生 会	オムライス 南瓜ボール パスタのサラダ  野菜の和え物 ホワイトクリームシチュー	牛乳/菓子	牛乳/小倉ケーキ/果物
30	木	ご飯	茄子のツナ味噌焼き マカロニサラダ わかめスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/人参ブリッツ/果物

※は、新メニューです。

素材の味を生かす工夫を！！

食材は、種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のさつま芋や里芋などは、味付けをしなくても煮る・焼く・蒸すなどの調理法で十分おいしく食べることができます。味覚の発達には、食事を薄味にするなど、食材本来の味を生かすことが効果的だと言われています。

季節の変わり目のこの時期、風邪に負けない丈夫な身体をつくるためにも旬の野菜をたくさん取り入れた給食にしたいと思っています。

