



11月のこんだて

平成29年11月1日

【給食目標】・・・冬野菜を食べて元気になろう。

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	水	ご飯	八宝菜・さつま芋と小松菜の和え物・えのきのすまし汁・りんご	胡麻きな粉マカロニ	牛乳	豆腐ドーナツ
2	木	トマト入り炊き込みご飯	れんこんハンバーグ・こふきいも・切り干し大根の胡麻ネーズ・チンゲン菜スープ・バナナ	磯辺卵焼き	牛乳	ピザトースト
4	土	ワカメご飯	筑前煮・ほうれん草の胡麻和え・豆腐のみそ汁	南瓜煮	牛乳	みたらし団子
6	月	ご飯	鶏肉と里芋の治部煮・彩り和え・豆乳みそスープ・みかん	青のりトースト	牛乳	お好み焼き
7	火	麦ご飯	きつねうどん・野菜の煮物・千草焼き	大豆煮	牛乳	中華まん
8	水	ご飯	すり身揚げ・三色和え・豆腐の五目汁・バナナ	じゃが芋煮	牛乳	ぜんざい
9	木	パン	白菜のクリーム煮・レバーの甘辛煮・オニオンスープ	厚揚げ煮	牛乳	バナナマフィン
10	金	ご飯	魚のあんかけ・キャベツの和え物・南瓜のみそ汁	りんご煮	牛乳	もちもちチーズパン
11	土	発表会	メロンパン・バナナ・野菜ジュース	お菓子		
13	月	ご飯	すき焼き風・納豆の中華和え・角切りスープ	そうめん汁	牛乳	クッキー・バナナ
14	火	パン	ひじきスパゲティ・ごまじゃこサラダ・ポトフ・柿	ヨーグルトパンケーキ	牛乳	炊き込みおにぎり
15	水	赤飯	鶏の唐揚げ・ポテトサラダ・小松菜のかきたま汁・りんご	ロールパン	牛乳	スイートポテト
16	木	ご飯	野菜の肉巻き・小松菜の和え物・じゃが芋のみそ汁・オレンジ	人参グラッセ	牛乳	チーズケーキ
17	金	梅ご飯	魚の照り焼き・根菜たっぷりりのうの花・白菜のスープ餃子・バナナ	マカロニあべかわ	牛乳	ホットサンド
18	土	ご飯	カレーライス・フレンチサラダ・すまし汁	蒸し芋	牛乳	きな粉団子
20	月	芋ご飯	すり身バーグ・南瓜の天ぷら・野菜の胡麻和え・けんちん汁	バナナ	牛乳	煮豆・いりこ
21	火	人参ご飯	皿うどん・ごちそう金平・中華スープ・柿	磯辺こふきいも	牛乳	ハンバーガー
22	水	お誕生会	栗ご飯・チキンフラワー・スパゲティ・シーチキンサラダ・クリームシチュー・みかん	人参グラッセ	牛乳	ミルフィーユ
24	金	パン	ポテトグラタン・ビーンズサラダ・チンゲン菜スープ・柿	卵焼き	牛乳	そうめん汁
25	土	ご飯	野菜のソテー・おでん・わかめのスープ	みたらし団子	牛乳	いきなり団子
27	月	ご飯	煮魚・さつま芋のレモン煮・彩り和え・厚揚げのみそ汁・バナナ	ジャガバター	牛乳	ヨーグルトパンケーキ
28	火	ご飯	ちゃんぽん・ひじきの炒り煮・スパニッシュオムレツ	胡麻トースト	牛乳	フライドポテト
29	水	芋ご飯	れんこんのみそつくね焼き・野菜のゆかり和え・ふろふき大根・ビーンズスープ	南瓜グラッセ	牛乳	雑炊
30	木	ご飯	白菜回鍋肉・五目きんぴら・団子汁・みかん	胡麻蒸しパン	牛乳	蒸し芋

うれしい交力能 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。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