

11月のこんだて

平成30年11月1日

給食目標 食欲の秋、なんでもモリモリ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	木	ご飯	鶏天 マカロニサラダ ジャが芋のみそ汁 みかん	豆腐煮	牛乳	チーズ蒸しパン
2	金	ご飯	カレー 千草焼き フレンチサラダ 春雨スープ りんご	豆乳もち	牛乳	芋ぜんざい
5	月	麦ご飯	メンチカツ 切り干し大根の煮物 さつま汁 柿	磯辺の卵焼き	牛乳	プレーンパンケーキ
6	火	ご飯	皿うどん ちくわの磯辺揚げ 中華スープ みかん	大豆煮	牛乳	煮豆・いりこ
7	水	ご飯	すり身バーグ 野菜のりんご酢和え けんちん バナナ	南瓜煮	牛乳	フレンチトースト
8	木	胡麻ご飯	豚カツ 卵焼き もやしのナムル なめこのみそ汁 オレンジ	ラスク	牛乳	りんごジャムパイ
9	金	ご飯	魚のあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 えのきのすまし汁 みかん	みたらし団子	牛乳	ホットドック
10	土	発表会	お弁当の日	きな粉マカロニ	牛乳	お菓子
12	月	ご飯	野菜かき揚げ ひじきの炒り煮 豆腐の五目汁 りんご	大豆煮	牛乳	芋てん
13	火	おにぎり	具だくさんうどん 筑前煮 キャベツの和え物 バナナ	南瓜煮	牛乳	あんまん
14	水	ご飯	コロッケ きゃべつのゆかり和え 大豆の五目煮 厚揚げのみそ汁 みかん	きな粉団子	牛乳	そうめん汁
15	木	赤飯	鶏の唐揚げ ウインナー クリームチーズのポテトサラダ 鯛汁 柿	じゃこ卵焼き	牛乳	さつま芋とりんご巻き
16	金	ご飯	魚の竜田揚げ 高野豆腐のはさみ煮 かぶの豆乳みそ汁 バナナ	麩ラスク	牛乳	チヂミ
17	土	ご飯	野菜炒め ミックスごまめ 大根のみそ汁	ヨーグルトパンケーキ	牛乳	きな粉団子
19	月	ご飯	和風ハンバーグ こふき芋 彩り和え ポトフ りんご	厚揚げ煮	牛乳	ごまクッキー
20	火	パン	シーフードスパゲティ コールスローサラダ クリームシチュー バナナ	蒸し芋	牛乳	炊き込みおにぎり
21	水	ゆかりご飯	おでん ほうれん草の胡麻和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	ロールパン	牛乳	大学芋
22	木	芋ご飯	魚の味噌煮 大根煮 ひじきの梅入り納豆和え 卵スープ みかん	じゃが芋煮	牛乳	クリームチーズマフィン
24	土	ご飯	ビーフン炒め 里芋の白和え すまし汁	りんご煮	牛乳	ミニミニピザ
26	月	ワカメご飯	魚のコロッケ 白菜のおかか和え かぶのシーチキン煮 団子汁 バナナ	南瓜蒸しパン	牛乳	野菜チップス
27	火	ご飯	焼きそば スペニッシュオムレツ チンゲン菜スープ 柿	チーズトースト	牛乳	さつま芋チュロス
28	水	パン	野菜グラタン さつま芋の和え物 ミネストローネ りんご	にゅうめん	牛乳	いなり寿司
29	木	お誕生会	ちらし寿司 ミートボール フライドポテト スパゲティ 野菜サラダ 南瓜ポタージュ みかん	卵焼き	ヤクルト	りんごのパウンドケーキ
30	金	梅じゃこご飯	魚のポテト焼き レバーの甘辛煮 れんこん金平 豚汁 バナナ	人参グラッセ・お菓子	牛乳	蒸し芋

うれしい交力能 たっぴりの冬野菜

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

