



11月のこんだて



【千成ヤクルトつだ駅前KIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
3月						21金	鶏肉の唐揚げ 小松菜のちくわ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆バナナスコーン 牛乳	片栗粉・油 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	生姜 小松菜・人参 南瓜・玉葱・わかめ
4火	鶏肉のバター醤油焼き ブロッコリーサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	バター 砂糖・油 米	鶏肉 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参 南瓜・玉葱・青葱・昆布	24月	振替休日				
5水	鮭のごま風味焼き 小松菜のカニカマ和え ごはん 大根のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	白ごま 砂糖 米	鮭 かに風味スティック 味噌・かつおぶし	小松菜・人参 大根・わかめ・昆布	25火	☆和食の日☆ 白身魚の照り焼き ほうれん草のおひたし さつま芋ごはん 豚汁	☆きなこちんすこう 牛乳	白ごま・油 砂糖 米・さつま芋・黒ごま	ホキ かつおぶし 豚肉・味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参 大根・人参・ごぼう・青葱・昆布
6木	ミートボールシチュー れんこんサラダ パン パイン	☆麩のラスク 牛乳	じゃが芋 マヨドレ ロールパン	ミートボール・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース 蓮根・きゅうり・人参・コーン パイン缶	26水	チキンカツ マカロニサラダ アンパンマンごはん かぼちゃのスープ	☆りんごケーキ 牛乳	油 マカロニ・マヨドレ 米・バター	ウインナー	ブロッコリー・人参 コーン 南瓜・玉葱・パセリ
7金	醤油ラーメン さつま芋の甘辛焼き オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 さつま芋・油・砂糖	豚肉	白菜・玉葱・人参・ちんげん菜・しめじ オレンジ	27木	肉じゃが きゅうりともやしのごま和え ごはん 切干大根のみそ汁	☆プリン 牛乳	じゃが芋・油・砂糖 砂糖・白ごま 米	豚肉 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きぬさや きゅうり・緑豆もやし・人参 切干大根・玉葱・わかめ・昆布
10月	煮込みハンバーグ 花野菜サラダ ごはん コーンポタージュ	☆人参ブリッツ 牛乳	油 砂糖・白ごま 米	ハンバーグ 牛乳	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー・人参 コーン・パセリ	28金	スパゲティナポリタン 小松菜のスープ パイン	☆じゃこおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン 小松菜・しいたけ パイン缶
11火	焼きそば かきたまスープ バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉 卵	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ もやし・青葱 バナナ	木の葉が色つき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みで一日の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすくなります。冬の訪れに備えて栄養のバランスのとれた食事を心掛けて、寒さに負けない体を作りましょう。					
12水	白身魚の煮付け かぼちゃサラダ ごはん けんちん汁	☆シュガートースト 牛乳	砂糖 マヨドレ 米 さといも・ごま油	ホキ 絹豆腐・かつおぶし	生姜 南瓜・きゅうり 大根・ごぼう・人参・青葱・昆布	感謝の心を大切にしましょう 11月23日は『勤労感謝の日』です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」という日です。私たちの給食もたくさんの人の力によってできています。感謝していただきます。					
13木	チキンカレー キャベツとツナのサラダ リンゴ	☆いちごホットケーキ 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	鶏肉 シーチキン	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参 リンゴ						
14金	牛丼 小松菜のしらす和え わかめと玉ねぎのみそ汁	☆ももゼリー 牛乳	米・糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖・ごま油	牛スライス しらす 味噌・かつおぶし	玉葱・人参 小松菜・人参 玉葱・わかめ・昆布	スティック豆腐の磯辺焼き ◆材料（大人2人＋子ども2人分） 木綿豆腐 1丁（300g） 焼きのり 1/2枚 片栗粉 適量 サラダ油 小さじ2 【A】 酒 大さじ2 しょうゆ 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2 ◆作り方 - 豆腐はキッチンペーパーに包んで10分ほどおき、棒状に切って片栗粉を薄くまぶす。 - フライパンにサラダ油を熱し、【1】を並べて全体をこんがり焼く。火を止めて余分な油を拭き、【A】を加えて火をつけ、全体に煮からめる。 - 焼きのりを細長く切って、【2】を巻く。					
17月	鮭の磯辺焼き 大豆ひじき ごはん 里芋のみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	油 砂糖 米 さといも	鮭 大豆水煮 味噌・かつおぶし	あおさ粉 ひじき・大根・人参・インゲン 玉葱・わかめ・昆布	立冬 冬の始まりを意味する「立冬」。立冬が訪れる11月初旬は寒くなり始め、身体を冷やしやす時期です。お鍋やスープなど温かいものや旬の食材を食べ、冬に備えて栄養補給しましょう。					
18火	回鍋肉 蒸し餃子 ごはん チンゲン菜のスープ	☆大学芋 牛乳	油・砂糖 米	豚肉・赤味噌 ギョーザ	キャベツ・玉葱・人参 ちんげん菜・コーン						
19水	野菜たっぷりうどん きんぴられんこん リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	うどん ごま油・砂糖・すりごま	鶏肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・昆布 蓮根・人参・インゲン リンゴ	海苔 海苔は海水温が下がる11月下旬から4月初旬に収穫されます。このうち品質が良いのは11月終わりの「初摘み」から1月ぐらいいまでとされています。海苔は海藻の中では消化吸収が良くミネラル・ビタミンを豊富に含んでいます。カルシウムも多く、栄養価の高い食品です。					
20木	ビビンバごはん 春雨サラダ 豆腐のスープ	☆マーマレードジャムサンド 牛乳	米・油・砂糖・ごま油・白ごま 春雨・ごま油・油・砂糖	豚肉 絹豆腐	玉葱・ほうれん草・緑豆もやし・人参 きゅうり・人参 えのき・わかめ	千成ヤクルト株式会社					