

日(曜日)	きょうしよく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(水)	しろみさかなのカレームニエル レタスのあえドレサダ とりがらすープ	白身魚 のり かにかまぼこ 豆腐 ペーコン	小麦粉 砂糖 マヨネーズ	レタス 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ えのき キャベツ	☆さつまいもあん サンド ぎゅうにゅう	食パン さつまいも 砂糖 牛乳
2(木)	おでんふうに はくさいのごまあえ バナナ	鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 厚揚げ かにかま	砂糖 油 ごま じゃがいも	大根 白菜 ほうれん草 人参 バナナ	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
6(月)	ひじきいりつくね はるさめのすのもの みそしる	鶏ひき肉 豆腐 ひじき ハム みそ 油揚げ わかめ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ えのき ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
7(火)	にくじゃが ほうれんそうのちりめんあえ みかん	豚肉 ちりめんじゃこ	砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし みかん	プリン せんべい ぎゅうにゅう	プリン せんべい 牛乳
8(水)	さけのタルタルやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	白身魚 ツナ ウインナー	マヨネーズ 青じそドレ マカロニ じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー ぶなピー キャベツ トマト缶	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
9(木)	てりやきチキン ひじきのにも わかめスープ	鶏肉 ひじき 大豆 豆腐 わかめ かにかま 油揚げ	砂糖 油	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ まいたけ もやし	☆おからドーナツ ぎゅうにゅう	おから 油 砂糖 ホットケーキ粉 牛乳
10(金)	おべんとうのひ				☆てづくりパン ぎゅうにゅう	強力粉 油 イースト 牛乳
13(月)	とうふのまさごあげ はるさめのいそあえ みそしる	鶏ひき肉 じゃこ ハム みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	片栗粉 油 春雨 砂糖 さつまいも	人参 きゅうり もやし えのき 白菜 玉ねぎ ねぎ	☆マカロニきなこ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳
14(火)	すきやきふうに マカロニサラダ バナナ	牛肉 焼きどうふ ハム チーズ	砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	人参 ごぼう 白菜 きゅうり コーン パナナ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
15(水)	れんこんハンバーグ ブロッコリーみそマヨサラダ コンソメスープ	合いびき肉 卵 ツナ 豆腐 みそ	砂糖 パン粉 マヨネーズ	れんこん 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン ねぎ 大根 ぶなピー もやし	☆さつまいももち ぎゅうにゅう	さつまいも もち米 砂糖 片栗粉 醤油 牛乳
16(木)	しろみさかなのごまさくさくやき きゃべつのおかかあえ すましじる	白身魚 豆腐 鯉節 油揚げ	ごま パン粉 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり ねぎ まいたけ レタス	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
17(金)	ハヤシライス もやしサラダ チーズ	豚肉 ハム チーズ	砂糖 油 ごまドレッシング	玉ねぎ グリーンピース 人参 もやし きゅうり	せんべい みかん ぎゅうにゅう	せんべい みかん 牛乳
20(月)	チンジャオロース レタスサラダ ちゅうかスープ	牛肉 かにかま わかめ 豆腐	油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン レタス きゅうり ねぎ しめじ 大根	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
21(火)	さばのにつけ うめサラダ みそしる	鯖 ペーコン みそ わかめ 豆腐 油揚げ	砂糖	切干大根 人参 きゅうり かりかり梅 えのき ねぎ 玉ねぎ	☆ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン バター 砂糖 牛乳
22(水)	さつまいもクリームシチュー はくさいのしおこんぶあえ みかん	鶏肉 塩昆布	さつまいも 油	玉ねぎ グリンピース 人参 はくさい ほうれん草 みかん	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
24(金)	しょうゆラーメン もやしのナムル バナナ 	豚肉 わかめ ちくわ ハム	中華麺 油 砂糖	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし バナナ	☆おにぎり おちゃ	米 たかな ちりめんじゃこ お茶
27(月)	マーボー豆腐 ちゅうかふうサラダ みかん	豚ひき肉 ハム 豆腐	油 砂糖 ごま油 春雨	玉ねぎ ねぎ なら 人参 しいたけ きゅうり もやし みかん	プリン おかし ぎゅうにゅう	プリン おかし 牛乳
28(火)	カレーライス わふうサラダ チーズ	豚肉 ハム チーズ	油 じゃがいも 砂糖 和風ドレッシング	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり レタス	☆フルーツヨーグルト せんべい	みかん缶 パイン缶 バナナ ヨーグルト せんべい
29(水)	さつまいもごはん とりにくしおこうじやき ごまあえ みそしる 	鶏肉 かにかま 豆腐 油揚げ みそ わかめ	油 塩こうじ ごま こんにゃく	人参 ほうれん草 人参 もやし 大根 ぶなピー ねぎ	☆もっちりパンケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 わらび餅粉 牛乳
30(木)	さけのしおやき きりぼしだいこんのもの すましじる	鮭 油揚げ 豆腐	片栗粉 油 砂糖	切り干し大根 いんげん 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜 えのき	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。

お弁当の日はごはんとおかずをいれてもってきてください。

おたのしみにデザート(くだもの)をもってきていただいてもかまいません。

・☆のマークはてづくりおやつです

11月24日(金)と11月29日(水)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください。

・お弁当の日はお箸とコップを持ってきてください





11月給食だより

肌寒い日が増え、これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。体の温まる食事をし、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

温かい朝食のすすめ



朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物が体を温める作用があります。エネルギーを出すための食べ物はごはんやパンですが、トーストにケチャップやチーズをプラスしてもいいと思います。

朝ごはんをしっかりと食べて、体を温めてから登園しましょう。

魚が苦手な子供でも食べやすく、人気のある白身魚のレシピを紹介します。よかったら、お家でも作ってみて下さい。

白身魚のごまさくさく焼き

材料 (1人分)	白身魚	30g
	塩	少々
	ウスターソース	小さじ1/2
	マヨネーズ	小さじ1/2
	パン粉	大さじ1と1/2
	すりごま	すりごま1g
	サラダ油	小さじ1



- ① 白身魚に塩をふっておく。
- ② ウスターソースとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ パン粉とすりごまを混ぜ合わせておく。
- ④ ①の魚に②を絡め、③をまぶす。
- ⑤ 油をひいたフライパンを熱し、④の魚を置き両面こんがり焼く。