

11月の給食だよ！

11月の献立表



日／月	未満児おやつ	副 食	3 時のおやつ
月 12 26	牛乳 星たべせんべい	だご汁 キャベツの中華和え	ミルク バナナと HAPPY ターナー
	お茶 チョコイス	魚のピザ焼き かぶどなめこの味噌汁 (13 日)	牛乳 ミルクサンド (13. 29 日)
火 13 27 (談)	牛乳 アンパンマンせんべい	五目炒り卵 ほうれん草のナムル	お茶 パンプキンボール
	1 15 29	ポークカレー 白菜のり和え	ミルク おさつスナック (1. 15 日)
水 14 28	お茶 動物ビスケット	魚の立田揚げ ブロッコリーのオーロラソース和え わかめスープ (2. 16 日)	牛乳 きな粉ポテト (2. 16 日)
	お茶 棒チーズ	きのこのチャウダー かぶどりんごのサラダ	牛乳 フルーツヨーグルト和え (5. 19. 30 日)
木 15 30	お茶 りんご	ポークビーンズ きゅうりのおかか和え (6 日)	ミルク おとっと
	お茶 ぼたぼた焼きせんべい	チキン南蛮 ミニサラダ 白菜スープ (21. 30 日)	みかん ミニドーナツ
金 16 31	牛乳 マリービスケット	炒り豆腐 三色酢の物	牛乳 お好み焼き
	お茶 ウエハース	魚の西京焼き (9. 20 日) スパゲティサラダ 里芋の味噌汁	お茶 おにぎり (じゃこごま)
土 17 1 (祭)	牛乳 お茶	魚の立田揚げ ブロッコリーのオーロラソース和え わかめスープ (2. 16 日)	牛乳 きな粉ポテト (2. 16 日)
	お茶 動物ビスケット	イタリアンズバゲティ オレンジジュース	牛乳 パン
日 18 2	お茶 棒チーズ	きのこのチャウダー かぶどりんごのサラダ	牛乳 フルーツヨーグルト和え (5. 19. 30 日)
	お茶 りんご	ポークビーンズ きゅうりのおかか和え (6 日)	ミルク おとっと
月 19 3	お茶 ぼたぼた焼きせんべい	チキン南蛮 ミニサラダ 白菜スープ (21. 30 日)	みかん ミニドーナツ
	牛乳 マリービスケット	炒り豆腐 三色酢の物	牛乳 お好み焼き
火 20 4	お茶 ウエハース	魚の西京焼き (9. 20 日) スパゲティサラダ 里芋の味噌汁	お茶 おにぎり (じゃこごま)
	牛乳 マリービスケット	炒り豆腐 三色酢の物	牛乳 お好み焼き
水 21 5	お茶 ぼたぼた焼きせんべい	チキン南蛮 ミニサラダ 白菜スープ (21. 30 日)	みかん ミニドーナツ
	牛乳 マリービスケット	炒り豆腐 三色酢の物	牛乳 お好み焼き
木 22 6	お茶 ウエハース	魚の西京焼き (9. 20 日) スパゲティサラダ 里芋の味噌汁	お茶 おにぎり (じゃこごま)
	牛乳 マリービスケット	炒り豆腐 三色酢の物	牛乳 お好み焼き
金 23 7	お茶 ぼたぼた焼きせんべい	チキン南蛮 ミニサラダ 白菜スープ (21. 30 日)	みかん ミニドーナツ
	牛乳 マリービスケット	炒り豆腐 三色酢の物	牛乳 お好み焼き
土 24 8	お茶 ウエハース	魚の西京焼き (9. 20 日) スパゲティサラダ 里芋の味噌汁	お茶 おにぎり (じゃこごま)
	牛乳 マリービスケット	炒り豆腐 三色酢の物	牛乳 お好み焼き
日 25 9	お茶 ぼたぼた焼きせんべい	チキン南蛮 ミニサラダ 白菜スープ (21. 30 日)	みかん ミニドーナツ
	牛乳 マリービスケット	炒り豆腐 三色酢の物	牛乳 お好み焼き

*都合により献立を変更する場合があります。



お誕生会のメニュー

11月27日 (火)

鶏ごぼうご飯

ウインナーソテー

ポテトサラダ

えのきの清まし汁・みかん

牛乳・シユークリーム

未満児：401kcal

以上児：505kcal

バイキングのメニュー

11月7日 (水)

きのこ御飯

秋鮭のムニエル

ほうれん草のお浸し

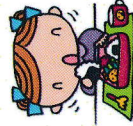
もみじ麩のお吸い物

未満児：404kcal

以上児：520kcal

お弁当の日

11月19日 (月)



旬の食材

ほうれん草

ほうれん草は緑黄色野菜の代表です。カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム、クロロフィルを多く含み、食物繊維は柔かく良質です。寒さに強いので冬場に於けることで甘み加わり味わいがアップします。栄養価も高くなるので、冬場のほうれん草を積極的に食べることがおすすめです。生食以外は下茹でしてから使用するようにしましょう。葉に張りがあり、緑が濃く、茎のしっぺりしている物が新鮮です。乾燥しないようにラップか濡れた新聞紙に包んで冷蔵庫で保存しましょう。

平成30年11月1日
とほく認定こども園

おいしいお弁当



もう一つは、おぼけパン！
白いお顔に黄色や黒のおぼ
けが書いてあり、食べるの
が...と思ってしまうです。



お芋掘りでは、大きなお芋
を彫り上げて得意顔！沢
山収穫でき、この後焼き芋
にして頂きました。

今回は「食事マナー」について。
橋やお茶碗の持ち方、置き方、椅
子の座り方など、難しい内容です
が、気持ちの良い食事をしておい
しくいただくお話。



甘い・酸っぱい・塩辛い・苦い・
旨味の5つの味があることを知
り、どんな食物があるのかを話し
合い、体験し、人それぞれの好き
嫌いがあることを話しました。

