



11月の献立



日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(金)	ハヤシライス ツナコーンサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	ジャムパン
2(土)	ごはん 肉じゃが 浅漬け なめこの味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
5(火)	三色丼 チーズサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	ふかし芋 牛乳
6(水)	ごはん 煮魚 春雨サラダ 味噌汁 果物	せんべい	焼きそば
7(木)	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	きな粉トースト
8(金)	ミートソース 大根サラダ 中華スープ 果物	せんべい	鮭おにぎり
11(月)	ごはん ポークチャップジンジャー コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	シュガートースト
12(火)	【お弁当の日】食パン クリームシチュー ウィンナー 花野菜サラダ 果物	せんべい	しょうゆおにぎり
13(水)	ごはん 豚肉の生姜焼き (POTETO・CELERY・CARROT→里芋の白煮 菊あんかけ) (PUMPKIN・TOMATO・ONION→里芋の煮っころがし) すまし汁 果物	ビスケット	うどん
14(木)	ごはん 鮭のムニエル (オーロラソース) 野菜のマリネ 味噌汁 果物	せんべい	あんバターサンド 牛乳
15(金)	ごはん 鶏つくね焼き 切り干し大根 味噌汁 果物	ビスケット	誕生日ケーキ (スイートポテト)
16(土)	ごはん 煮込みハンバーグ 人参の甘煮とフロッコリー 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
18(月)	キーマカレー キャベツのナムル 豆腐スープ 果物	ビスケット	鬼まんじゅう
19(火)	【うどんの日】けんちんうどん ミートボール ほうれん草のお浸し 果物	せんべい	わかめごはん
20(水)	ごはん 魚の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	きな粉トースト 牛乳
21(木)	ひじきごはん ちくわのきゅうり詰め さっぱりキャベツ 味噌汁 果物	せんべい	パンケーキ
22(金)	ロールパン かぼちゃコロッケ ほうれん草の胡麻和え カレーポトフ 果物	ビスケット	塩むすび
25(月)	ビビンバ丼 チーズサラダ 味噌汁 果物	せんべい	あんバターサンド
26(火)	麻婆豆腐丼 ほうれん草のツナサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	お好み焼き
27(水)	ごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 沢煮椀 果物	せんべい	お麩のラスク 牛乳
28(木)	【避難訓練】鮭わかめおにぎり ウィンナー 具たくさん豚汁 果物	ビスケット	ロールパン
29(金)	味噌ラーメン 皮なしシューマイ ツナコーンサラダ 果物	せんべい	きつねむすび
30(土)	親子丼 昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい

※10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。仕入れの状況によっておやつが変更する場合があります。

※お弁当の日は、普段の給食をお弁当箱に入れ提供します。※牛乳は POTATO・CELERY・CARROT クラスのみあります。



秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎えるおいしい果物がたくさんあります。

ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもある

るので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



10月誕生日ケーキ パンプキンパイ



名古屋の郷土料理

～鬼まんじゅう～

【作り方】

- ① さつまいもを角切りにし、てんさい糖と塩でなじませる。
- ② 小麦粉と水少々をませる。
- ③ 食べやすい大きさに分け、15分程蒸したら完成!!

☆ 飢えをしのぐだけでなく、鬼を封じ込めて食べてしまえ!! という願いがこめられている。



うれしい効能 たっぷり冬野菜

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

