



11月の献立



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R5.10.31

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	水	ごはん お茶 チーズ	鶏の照り焼き 小松トマトの梅スパサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 みかん 小魚(以)	トマトのそぼろあんかけ キャベツ煮 味噌汁
2	木	ごはん お茶 ウエハース	マーボー丼 切干大根のナムル 金時煮豆	りんごゼリー ウエハース(以)	豆腐のそぼろ煮 味噌汁 キャベツとわかめのあんかけ
4	土	お茶 せんべい	チキンライス コーンチャウダー	お茶 せんべい	鶏雑炊 すまし汁
6	月	ごはん お茶 ポーロ	シューマイ 春雨のごま酢あえ コーンかきたまスープ	牛乳 ふかし芋 ★	ツナときゅうりのあんかけ さつま芋の甘煮 わかめスープ
7	火	ごはん お茶 せんべい	さつまカレー ツナサラダ チーズ	牛乳 ビスケット	さつま芋のそぼろ煮 スティック野菜 キャベツのスープ
8	水	ごはん ヨーグルト	魚の梅しそ焼き れんこんきんぴら 小松菜の味噌汁	ミルク せんべい	魚の青菜あんかけ 野菜の旨煮 味噌汁
9	木	ごはん お茶 みかん	ローストチキン さつまいもとりんごのサラダ 野菜スープ	牛乳 にんじんカステラ ★	キャベツのそぼろあんかけ きゅうり煮 コロコロスープ
10	金	ごはん お茶 パナナ	豚肉のごま味噌焼き ちりじゃこサラダ 豆腐のすまし汁	お茶 せんべい 小魚(以)	煮炊 しらすあんかけ すまし汁
11	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット	しらすの雑炊 味噌汁
13	月	ごはん お茶 せんべい	豚肉とれんこんの中華炒め みかん たまごわかめのスープ	牛乳 肉まん	そぼろあんかけ さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁
14	火	ごはん お茶 みかん	魚の塩焼き ほうれん草の納豆和え 根菜味噌汁	牛乳 マカロニきな粉 ★	煮魚 ほうれん草の旨煮 味噌汁
15	水	ごはん お茶 パナナ	ポークチャップ ブロッコリーの塩茹で にんじんポタージュ	ミルクココア クラッカー	大根のそぼろあんかけ ブロッコリーの柔らか煮 人参ポタージュ
16	木	ごはん ヨーグルト	江戸っ子煮 大根サラダ 柿	お茶 梅としらすのおにぎり★	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
17	金	ごはん お茶 みかん	鶏肉のさざれ焼き さつまいものサラダ 白菜の味噌汁	ミルク ビスケット	そぼろあんかけ さつま芋の旨煮 味噌汁
18	土	ヨーグルト	肉まん 春雨スープ	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 すまし汁
20	火	ごはん お茶 せんべい	鶏肉のマーレード煮 コーンサラダ 大根とわかめのスープ	牛乳 さつま芋サンド ★	大根とわかめのそぼろあんかけ さつま芋のマッシュ 味噌汁
21	水	ごはん 牛乳 ポーロ	白味噌ポトフ ブロッコリーサラダ みかん	ミルクココア せんべい	じゃが芋のそぼろあんかけ ブロッコリーの柔らか煮 味噌汁
22	木	秋の吹き寄せごはん ジョア	吹き寄せごはん 魚のかば焼き ふかしのすまし汁 りんご	フルーツポンチ ウエハース(以)	魚の野菜あんかけ マッシュポテト 味噌汁
24	金	ごはん 牛乳 パナナ	鶏肉の西京焼き 柿なます かきたま汁	牛乳 大学芋 ★	鶏みそ雑炊 スティック野菜 すまし汁
25	土	お茶 せんべい	和風スパゲティ 野菜スープ	お茶 ビスケット	ツナ入り雑炊 すまし汁
27	月	ごはん お茶 みかん	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ	ジョア ビスケット	肉じゃが キャベツの柔らか煮 野菜スープ
28	火	ごはん お茶 チーズ	甘辛肉団子 みかん さつま汁	ヨーグルト さつま芋チップス(以)	わかめのそぼろあんかけ 野菜の旨煮 さつま汁
29	水	ごはん お茶 ポーロ	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 けんちん汁	牛乳 りんご	魚の味噌煮 さつま芋の甘煮 すまし汁
30	木	お茶 ヨーグルト	メニューは当日のお楽しみです♡	おやつもお楽しみ♪	そぼろ雑炊 スティック野菜 わかめスープ

30(木)・・・発表会頑張ってねメニューの日 24(金)・・・行事食の日 ★・・・手作りおやつの日

～旬の食材を味わおう!～

一段と寒さが増していくこの時期の野菜は寒さに耐えることで、栄養たっぷり蓄えてうまみがアップしています。気温の変化による体調不良を防止するためにも積極的に食べていきたいですね!



★旬の食材・その1★「にんじん」

にんじんには動脈硬化の予防、免疫カアップがあるβカロテンや便秘改善にも役立つ食物繊維が含まれています。また美肌効果の働きがあるビタミンCやむくみ効果の働きがあるカリウムが含まれています。

小松産にんじんは甘味が多くて、食べやすいです。みゆき地区・月津地区が生産しています。

★旬の食材・その2★「きのこ」

まつたけ・舞茸・しいたけ・しめじなど食物繊維や食事で不足しがちなビタミン・ミネラルが豊富です。炊き込みご飯・天ぷら・バターソテー・きのこのパスタなど様々な料理に活用できますね!

園で採れたさつまいもを使用しています!

園の畑でとれたさつま芋のつるを使って10月の中旬にきんぴらを作りました。すじをとり、塩ゆでをし、ごま油で炒めて、しょうゆ・砂糖で味付けをしました。普段、お家では食べないつるも、園の畑でとれた新鮮なものだからこそ歯ごたえもあり、美味しく頂きました。



☆☆11月のお楽しみ☆☆

☆発表会頑張ってねメニュー～2歳児・4歳児(つき組)～

11月30日は2歳児・つき組クラスの「発表会頑張ってねメニュー」です。お楽しみに待っていてね～!

☆11月24日は和食の日です♪

11(いい)2(に)ほん4(しょ)くの語呂合わせから和食の日に登録されています。給食でも11月22日と24日には和食を取り入れています。

