

11月の予定献立表

発行日:2020年10月30日
作成者:野中 咲希

	月	火	水	木	金	土
午前	2 牛乳	3	4 飲むヨーグルト	5 牛乳	6 牛乳	7 ぶどうジュース
昼食	ごはん すまし汁 魚の南蛮漬け りんご	文化の日	納豆丼 大根の味噌汁 れんこんのきんぴら	ごはん ハムと白菜のスープ 厚揚げのトマト煮込み キウイフルーツ	黒糖ロール チキンと野菜のスープ たららのチーズ焼き にんじんサラダ	
午後	牛乳 かぼちゃ蒸しパン		牛乳 さつまいもチップ	牛乳 バームクーヘン	お茶 昆布おにぎり	
午前	9 ヤクルト	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳
昼食	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 切干大根のサラダ	ごはん すまし汁 ひじき入りつくね もやしのごま和え	チキンライス 野菜スープ ポテトサラダ	ごはん 白菜スープ 鮭の野菜炒め 柿	七五三給食 赤飯 とり天 紅葉麩のすまし汁 小松菜のごま和え	野菜ラーメン キャベツとペーコンのサラダ バナナ
午後	牛乳 ツナサンド	牛乳 さつまいもとりんごの重ね焼き	牛乳 ホットケーキ	牛乳 肉まん	お茶 プリン	牛乳 ピープ
午前	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 野菜ジュース	21 牛乳
昼食	ごはん かぶのすまし汁 太刀魚の竜田揚げ トマトのツナ和え	誕生日給食 食パン 豆乳スープ ココット蒸し みかん 大豆のコロコロサラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが りんごサラダ	郷土料理(近畿地方) ごはん にゅうめん汁 さわらのお好み焼き風 じゃぶ煮	きのこスバゲティー キャベツスープ じゃがいもサラダ	豚肉チャーハン 春雨スープ ほうれん草のナムル
午後	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 ロールケーキ	お茶 焼きビーフン	牛乳 黒豆蒸しパン	牛乳 源氏パイ	牛乳 クリームワッフル
午前	23	24 牛乳	25 牛乳	26 みかんジュース	27 牛乳	28 牛乳
昼食	勤労感謝の日	ポークカレー コールスローサラダ バナナヨーグルト	ごはん 白菜の味噌汁 鮭の酒蒸し かぼちゃの煮物	ごはん わかめスープ レバーのマリアナソース和え 華風サラダ	肉うどん さつまいもとひじきの煮物 キウイフルーツ	親子丼 すまし汁 キャベツの香り漬け
午後		牛乳 シュガートースト	牛乳 ミートマカロニ	牛乳 サブレ	お茶 ココアゼリー	牛乳 ブッセ
午前	30 牛乳					
昼食	麦ごはん 味噌汁 さばの塩焼き もやしの彩り和え					
午後	牛乳 おからマフィン					

給食だより

秋も深まり、紅葉の季節となりました。

今月の郷土料理は近畿地方です。にゅうめんとは、素麺を温かいダシで食べる料理で、全国的に知られてはいるが、発祥は奈良県です。さわらのお好み焼き風は、大阪で有名な粉物文化を代表する「お好み焼き」をアレンジしました。じゃぶ煮は、煮る時に野菜から水分が「じゃぶじゃぶ」と出る事に由来しているそうです。兵庫県の郷土料理です。

13日は七五三、17日は誕生日給食を予定しています。

献立平均給与栄養量

エネルギー 471 kcal

たんぱく質 19.6g

脂質 15.9g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

