

令和 2 年  11月 給食 献立表

【今月の目標】・・・旬の野菜をたくさん食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
2	月	ご飯	餃子 大豆の五目煮 さつま芋のバターシュ	牛乳/蒸しパン	牛乳/ぜんざい/果物
4	水	ひじきご飯	魚の煮つけ 白和え さつま芋の天ぷら 肉団子スープ	牛乳/トースト	ヤクルト/ポテトチップス/果物
5	木	麦ごはん	コロッケ 青菜の胡麻和え 豆腐の味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/梅が枝もち/果物
6	金	ご飯	豚肉のきのこあんかけ 南瓜の煮物 春雨汁	牛乳/卵焼き	牛乳/フレンチトースト/果物
7	土	パン	和風スバゲティ 卵サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/いなり寿司/果物
9	月	ご飯	照り焼きミートボール 和風サラダ クリームシチュー	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/クレープ/果物
10	火	パン	皿うどん ウィンナーの卵とじ わかめスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/さつま芋おにぎり/果物
11	水	ご飯	魚の甘酢あんかけ さつま芋の煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳/人参蒸しパン	ヤクルト/あんぱん/果物
12	木	ご飯	れんこんの挟み焼き 春雨サラダ けんちん汁	牛乳/じゃがバター	牛乳/シーフードピザ/果物
13	金	玄米ご飯	厚揚げの肉みそチーズ焼き 五目きんぴら つみれ汁	牛乳/煮りんご	牛乳/バナナマフィン
14	土	ご飯	野菜オムレツ 根菜のごまマヨサラダ コーンスープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/もちもちパン/果物
16	月	ご飯	ささ身のフライ 切り干し大根の煮物 イエローシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/チヂミ/果物
17	火	パン	真砂焼 ビーンズサラダ 野菜ラーメン	牛乳/黄粉団子	牛乳/ひじきおにぎり/果物
18	水	ご飯	魚のカレーフリッター 筑前煮 きのこの味噌汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/※クリームパン/果物
19	木	麦ご飯	れんこんつくね ポテトサラダ ごぼうスープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/サクサククッキー/果物
20	金	ご飯	しそチーズの肉巻き シーチキンサラダ けんちん汁	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/あんこ巻き/果物
21	土	パン	ミートスバゲティ 南瓜のサラダ オニオンスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/雑炊/果物
24	火	わかめご飯	タンドリーチキン コールスローサラダ ちゃんぽん	牛乳/蒸しパン	牛乳/さつま芋とりんごの春巻き
25	水	誕生会 	オムライス 南瓜ボール 鶏の唐揚げ スバゲティサラダ 野菜のマリネ クリームシチュー	牛乳/お菓子	牛乳/チーズケーキ/果物
26	木	ご飯	魚の南蛮風 厚揚げの煮物 豆乳味噌スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/いきなり団子/果物
27	金	ごまご飯	すき焼き風煮 だし巻き卵 さつま汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/お好み焼き/果物
28	土	パン	マカロニグラタン 野菜の土佐和え ミネストローネ	牛乳/みたらし団子	牛乳/中華おこわ/果物
30	月	ご飯	すり身焼き 高野豆腐の卵とじ きのこのシチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/アメリカンドック/果物

※は新メニューです。



「さつまいも」は栄養満点！！



秋の味覚といえば「さつまいも」！

蒸かして丸ごと食べたり、「さつまいもご飯」「天ぷら」「大学芋」いろんな料理がありますよね。

※食物繊維・・・コレステロールを低下させ、腸をきれいに！

※ビタミンC・・・りんごの10倍！風邪に負けない体に。

※カリウム・・・高血圧を予防。

さらに、免疫力を高めてくれる働きもあります。

園でもさつま芋料理を多く取り入れています。

秋の味覚「さつまいも」を食べ、元気に過ごしましょう！