

11月の献立予定

平成30年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	木	牛乳 ウエハース	ごはん	味噌汁 揚げ出し豆腐の煮物 ひじきの煮物 果物	牛乳 きなこ団子
2	金	ヨーグルト	"	野菜たっぷりスープ たらちり スパサラ 果物	牛乳 せんべい
3	土			文化の日	
4	日				
5	月	牛乳 せんべい	ごはん	味噌汁 すき焼き風煮 味付け海苔 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット
6	火	牛乳 フルーツ	"	すいとん入り吉野汁 さけの塩焼き ほうれん草の和え物 果物	牛乳 フライドポテト
7	水	牛乳 クラッカー	"	むらくもスープ 家常豆腐 マカロニのケチャップ炒め 果物	牛乳 がんずき
8	木	フルーツビスケット	"	味噌汁 つくね煮 春雨サラダ フルーツミックス	牛乳 ジャムサンド
9	金	ヨーグルト	"	クラムチャウダー 煮卵 漬物 果物	牛乳 せんべい
10	土				
11	日				
12	月	牛乳 あられ	ごはん	味噌汁 ソーセージフライ 小松菜の和え物 果物	牛乳 ウエハース
13	火	牛乳 フルーツ	"	芋の子汁 さばのみりん焼き かぼちゃサラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
14	水	牛乳 カステラ	"	味噌汁 田舎煮 สปาゲッターボンゴレ 果物	牛乳 ふかしいも
15	木	フルーツビスケット	"	春雨スープ メンチカツ ボイルキャベツ 果物	牛乳 しょうゆ団子
16	金	ヨーグルト	"	にら卵汁 かつおの照り焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 せんべい
17	土			おにぎり 牛乳	
18	日				
19	月	牛乳 せんべい	ごはん	八宝汁 ハムピカタ ピーフンソテー 果物	牛乳 クッキー
20	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 チキンカツ 白菜の和え物 果物	牛乳 蒸しまんじゅう
21	水	牛乳 クッキー	"	筍とかいわれのスープ エビチリ ブロッコリー 果物	牛乳 フレンチトースト
22	木	フルーツビスケット	"	お誕生会(弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
23	金			勤労感謝の日	
24	土				
25	日				
26	月	牛乳 ウエハース	ごはん	豚汁 かに玉あんかけ 切り干し大根の煮物 果物	牛乳 ビスケット
27	火	牛乳 せんべい	"	味噌汁 白身魚のタルタルソース ほうれんそうサラダ 果物	牛乳 カナッペ
28	水	牛乳 フルーツ	"	水餃子スープ ホイコーロウ 蒸し焼売 果物	牛乳 きな粉揚げパン
29	木	牛乳ビスケット	"	味噌汁 魚ハンバーグ れんこんきんぴら 果物	牛乳 ホットドッグ
30	金	ヨーグルト	"	けんちん汁 入り卵のミートソースかけ ブロッコリー 果物	牛乳 せんべい

弁当の入らない日 22日(木) はしは、毎日忘れずに持って来て下さい。

冬が旬の食材をおいしく食べましょう

冬が旬の食材には、体を温めて、免疫力を高めてくれる効果があります。無駄なくおいしく調理して、健康を守りたいですね。

おすすめ料理

- ・サラダ
- ・大根おろし

上のほう

土から出ている部分。寒さに耐えられるよう甘くなる。

大根

葉

ビタミンやカルシウムは白い根の部分より豊富。油との相性抜群。

おすすめ料理

- ・炒め物
- ・ふりかけ

下のほう

皮が厚く、辛みが強いが、天日干しすれば辛みがとぶ。

おすすめ料理

- ・みそ汁
- ・漬物

真ん中

甘み辛みのバランスがよく、料理を選ばず使える。

おすすめ料理

- ・おでん
- ・煮物