

# 給食だより

11月の献立

令和6年度

11月7日は「立冬」。

暦の上では冬の始まりを意味します。「立冬」が始まると朝夕が冷え込み、肌寒く感じる傾向にあります。しっかり食べて、寒い冬に備えましょう。



～今が旬の野菜・果物～

## ○さつま芋

ホクホクと甘く子どもにも人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

## ○里芋

いも類の中で最も低カロリー。また独特のぬめりは脳細胞を活性化させる働きがあります。煮ころかしゃ汁の具などにおすすめです。

秋の旬のものは食物繊維が多く含まれるものがたくさんあります。

## 今月のレシピ紹介

～もみじ揚げ～

【材料 4人分】

- ・エビのすり身 100g
- ・ひじき 4g
- ・ゆで大豆 40g
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・クリームコーン 30g
- ・むき枝豆 40g
- ・卵 1個
- ・小麦粉 大さじ3杯
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1杯
- ・揚げ油

①ひじきは水でもどして、水気を切っておく。玉ねぎはうす切り、人参は大きめのみじん切りにしておく。

②クリームコーン、卵、小麦粉、塩、しょうゆをすべての材料と一緒に混ぜ合わせて、170度の油で揚げる。

\*枝豆と大豆はあらかじめカッターや包丁で小さくしておくとお食べやすいです。

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食	
1	金	ごはん 大根の味噌煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	牛乳 ツナカレーtoast	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
2	土	ごはん 木の葉丼 甘酢キャベツ みかん缶	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
4	月	文化の日の振替休日				
5	火	ごはん 味噌煮込みうどん みかん	お茶 バナナ せんべい	牛乳 コーンフレーク	お粥 豆腐のくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
6	水	ごはん うま煮 千切り大根の味噌汁 ブロッコリーとコーンの和え物	牛乳 ウインナーケーキ	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
7	木	ごはん 魚の西京焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳 柿 かりんとう	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 白菜の柔らかか煮 スープ	
8	金	ごはん レバーの甘辛煮 かみかみサラダ わかめと卵のスープ	お茶 きなこまふし	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
9	土	ごはん ちゃんぽん わかめと胡瓜の酢の物	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
11	月	ごはん すきやき風煮 もやしの味噌汁 みかん	お茶 リゾット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
12	火	お弁当の日	牛乳 りんご せんべい	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
13	水	パン 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	牛乳 大学芋	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
14	木	ごはん 魚のカレーニエル 卵の花炒め 白菜の味噌汁	お茶 煮豆 せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 白菜の柔らかか煮 スープ	
15	金	ごはん 大根の味噌煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	牛乳 ツナカレーtoast	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
16	土	ごはん 木の葉丼 甘酢キャベツ みかん缶	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
18	月	ごはん ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 プリン クラッカー	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
19	火	ごはん もみじ揚げ 白菜のツナ和え 南瓜の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 白菜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
20	水	ごはん うま煮 大根の味噌汁 ブロッコリーとコーンの和え物	牛乳 ウインナーケーキ	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
21	木	ごはん 魚の西京焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳 柿 かりんとう	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 白菜の柔らかか煮 スープ	
22	金	誕生会	牛乳 アップルパン	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
23	土	勤労感謝の日				
25	月	ごはん すきやき風煮 もやしの味噌汁 みかん	お茶 リゾット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
26	火	ごはん 魚のきのこあんかけ 胡瓜の昆布和え チンゲン菜のスープ	牛乳 りんご せんべい	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
27	水	パン 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	牛乳 大学芋	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
28	木	ごはん 魚のカレーニエル 卵の花炒め 白菜の味噌汁	お茶 煮豆 せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 白菜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
29	金	ごはん レバーの甘辛煮 かみかみサラダ わかめと卵のスープ	お茶 きなこまふし	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
30	土	ごはん ちゃんぽん わかめと胡瓜の酢の物	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	

## ★ お誕生会メニュー ★

ハンバーグきのこソースかけ スパゲッティ添え  
コーンライス コールスローサラダ オニオンスープ

3時のおやつ 牛乳 アップルパン

※行事により献立が変更する場合があります。