

11 給食だより

令和6年11月
波島保育園

秋も深まり山の木々もそろそろ色づきはじめてきました。11月7日は「立冬」で、暦の上では冬が始まります。

この頃は、朝晩の気温の差が大きくなりますので、しっかり食べて体調管理を心がけましょう。



シェイクアウト5日(月) 災害時対応メニュー
弁当の日(発表会リハーサル)14日(木)

誕生会メニュー20日(水)

パン エビフライ ツナコーンサラダ
きのこのクリームシチュー

秋の味覚を楽しもう

キノコ 食物繊維と骨を強くする手助けをしてくれるビタミンDが豊富です。うまみ成分も含むので、色々な料理を美味しくしてくれます。



さつまいも

水に溶ける水溶性食物繊維は、余計な糖質と脂質をキャッチし、溶けない不溶性食物繊維がそれを排出してくれます。この2つの役割りでお腹の中をきれいにしてくれます。

新米 一粒一粒の甘みが強く美味しいですね。米は炭水化物だけではなく、たんぱく質とミネラルもはいています。



おすすめレシピ 揚げ魚とさつまいものベジタブル煮(4人分)

魚(一口大)320g 片栗粉16g さつまいも320g 揚げ油
人参40g グリンピース40g ホールコーン35g A…砂糖8g 甘口醤油12g

①さつまいもは一口サイズにカットしたものを、素揚げする。

魚は片栗粉をまぶして、カラッと揚げる。さいの目サイズにカットした人参は柔らかくポイルし、グリンピース、コーンと揚げておいた芋と魚とひとつに合わせておく。

②Aの調味料を砂糖を溶かす程度に火にかける

③①の材料と調味液で全体をからめる

調味液はお好みでみりんや、水で調整して下さい。



旬のさつまいもとお魚を美味しく食べられますよ♪

日	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ	離 乳 食
1	大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え	牛乳 ツナカレートース	牛乳 丸ボーロ	白かゆ 大根のそぼろ煮
29	かきたまスープ	ビスケット		すまし汁
2	木の葉丼	牛乳	牛乳	白かゆ
16	甘酢キャベツ	バナナ	ビスケット	鶏そぼろあんかけ
30				野菜スープ
19	もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	白かゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁
6	うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 大根のみそ汁	牛乳 ウインナーボール	牛乳 バナナ	野菜かゆ 照り焼き みそ汁
7	魚の西京焼き 春雨の酢の物	牛乳 柿		白かゆ 魚と野菜煮
21	けんちん汁	おかし	ヨーグルト	みそ汁
8	レバーの甘辛煮 かみかみサラダ	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 せんべい	白かゆ ササミと野菜の蒸し煮
22	わかめと卵のスープ			みそ汁
9	ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ おかし	牛乳 丸ボーロ	白かゆ 野菜と白身魚煮 野菜スープ
11	すき焼き風煮 もやしときゅうり酢の物	お茶 おにぎり	牛乳	白かゆ
25	みかん		牛乳 せんべい	豆腐のそぼろ煮 すまし汁
12	魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え	牛乳 りんご	牛乳 コーンフレーク	白かゆ 魚とじゃがいも煮
26	チンゲン菜のスープ	おかし		みそ汁
13	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ	牛乳 大学芋	牛乳	白かゆ
27	パンプキンスープ		ビスケット	ササミのムニエル かぼちゃスープ
28	魚のカレームニエル 卵入り卵の花炒め 白菜の味噌汁	牛乳 煮豆	ヨーグルト	白かゆ 魚の照り焼き みそ汁

※行事などで献立が変わることがあります