

11月



きゅうしょくよていひょう

2020おびひろようちえん



- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
- ☆ 誕生会の日はカレーライスです。スプーンを持たせてください。
- ☆ 20日からは1時降園となりますが給食です。
- ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

- 黄・・・エネルギーの基になる食品（脂質・炭水化物）
- 赤・・・体をつくる基になる食品（タンパク質）
- 緑・・・体の調子を整える基になる食品（ビタミン、ミネラル）

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ひじきごはん、みそしる しほろぎゅうにくコロッケ きんぴらごぼう、くだもの	文化の日 	じしんくねん むぎごはん、みそしる さばのたつたあげ だいこんのもの、にぼし 麦ごはん	ごはん、みそしる おやこに はるさめのマヨサラダ、チーズ ごはん、春雨 ごま、マヨネーズ	ミートスパゲティー ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう パスタ オリーブ油、ドレッシング 豚肉、牛乳、粉チーズ
黄 ごはん、ごま、ごま油		油揚げ、さばの竜田揚げ 豚肉、高野豆腐、煮干 にら、大根、人参 干し椎茸	鶏卵、鶏肉、なると 魚肉ソーセージ、チーズ	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、パセリ、コーン トマトピューレ、ブロッコリー、トマト、切干大根
赤 油揚げ、土幌牛肉コロッケ さつま揚げ				
緑 ひじき、人参、枝豆、青梗菜 もやし、牛蒡、果物				
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん、みそしる ぶたのしょうがに、チーズ ひじきとツナのいためもの	ごはん、みそしる ししゃも、にくじゃが かぼちゃだんご、こんぶ	ごはん、みそしる チキンカツ、くだもの ほうれんそうのごまあえ	いなきびごはん、みそしる いわしのうめに、スタミナなっとう きりぼしだいこんいため	ほうおんこう (お弁当箱はいりません) すしセット えだまめ ミルミル
黄 ごはん	ごはん、じゃがいも	ごはん、ごま ごま油	いなきびご飯 ごま、ごま油	酢飯 マヨネーズ
赤 豚肉、チーズ ツナ	ししゃも、豚肉、さつま揚げ 高野豆腐	チキンカツ 厚揚げ	鯛の梅煮 ウインナー、納豆、豚肉	卵焼き、カニカマ、油揚げ、ツナ ミルミルヨーグルト風味
緑 ふのり、舞茸、オクラ、生姜、玉葱 人参、ひじき、小松菜	水菜、玉葱、人参、白滝、グリーンピース 南瓜団子、昆布	キャベツ、人参 ほうれん草、果物	小松菜、わかめ、切干大根、人参 ピーマン、ニンニク、生姜	かんぴょう、椎茸、きゅうり 枝豆、のり
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん、みそしる すぶた だいこんサラダ、にぼし	そうれんしゅう (お弁当箱はいりません) おにぎりセット ぶたじる さつまいもサラダ、チーズ	そうれんしゅう (お弁当箱はいりません) しおなしふたごパン シチュー くだもの	ごはん、ABCスープ さんまのしょうがに とうふに	しょうゆラーメン あげぎょうざ ミルクかんとん
黄 ごはん ドレッシング、ごま	ごはん、じゃがいも、さつま芋、マヨネーズ	塩なしパン、じゃがいも	ごはん ABCマカロニ	ブロッコリー麺
赤 豚肉、煮干 しらす干し	鮭、から揚げ、豆腐、豚肉 鶏卵、チーズ	鶏肉、牛乳	さんまの生姜煮、厚揚げ、豚肉 ウインナー	豚肉、なると 餃子、牛乳、ヨーグルト
緑 オクラ、ふのり、玉葱、人参、コーン ピーマン、干し椎茸、筍、大根、大葉	のり、人参、大根、牛蒡、葱、生姜 つきこんやく、きゅうり	玉葱、人参、しめじ、ほうれん草 果物	きゃべつ、ほうれん草、人参、玉葱 ピーマン、干し椎茸、セロリ	もやし、人参、白菜、ほうれん草、葱 のり、にんにく、生姜、カクテル缶
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	はっぴょうかい振替休日 	個人懇談1時降園 しおなしパン、くだもの しろみフライ、ピーマンいため チーズ、ぎゅうにゅう	個人懇談1時降園 ごはん、みそしる ちゅうかに マカロニサラダ、にぼし	たんじょうかい 個人懇談1時降園 カレーライス ふくしんづけ プリン、ぎゅうにゅう
		黄 塩なしパン	ごはん、マカロニ、マヨネーズ オリーブ油	ごはん、プリン じゃがいも
		赤 白身フライ、チャーシュー チーズ、牛乳	豚肉	豚肉、牛乳
		緑 ピーマン、玉葱、人参 果物	南瓜、ほうれん草、白菜、青梗菜、玉葱 人参、干し椎茸、きゅうり、ひじき、コーン	玉葱、人参 福神漬
				スプーンを 忘れずに!
30日	おいしい旬の食べ物 りんご 			
個人懇談1時降園 ごはん、みそしる マーボーどうふ、ジャーマンポテト イチゴとバナナのヨーグルト	蜜(みつ)は熟したいんごの印 りんごは成熟がすすむと、果肉の一部に蜜が入ることがあります。(蜜が入らない品種もあります。) 「蜜」という名前ではありませんが、実は蜜とほかの部分の甘さにあまり差はありません。しかし蜜がたくさん入ってるほど、その果実はよく熟しておいしいといわれています。			
黄 ごはん、ごま油、マヨネーズ いちごジャム、ダイスゼリー				
赤 豆腐、豚肉 ベーコン、ヨーグルト				
緑 ほうれん草、素干し海苔、葱、にら 生姜、ニンニク、人参、オクラ、バナナ				

*カクテル缶: 洋梨、黄桃、葡萄、パイナップル、チェリー

11月23日は勤労感謝の日

食材を育てたり収穫したりする生産者、食材や料理を運ぶ運送業者、食材などを販売する小売店、また、料理を作る人がいるので私たちは毎日食べることができます。この機会に食にかかわる方々について話してみましよう。



11月24日は和食の日

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護、継承の大切さについて考える日です。日本は豊かな自然に恵まれ、多様な食材があります。和食は栄養バランスがよく、自然の美しさの表現や年中行事との密接なかわりなどといった特徴を持っています。

