

# 11月献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児		お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)
1	木	魚のラビコットソースがけ、ごぼうと豚肉の煮物、冬瓜の味噌汁、りんご	麦ごはん	チーズ納豆	のむヨーグルト、クラッカー	牛乳、黒がねもち
2	金	キャベツのキッシュ、大豆サラダ、秋野菜の味噌汁、バナナ	麦ごはん	肉団子	牛乳、パン	ジュース、カリニコ揚げ
5	月	鶏肉のとろろま煮、おからサラダ、さつま汁、柿	麦ごはん	野菜ビーンズ	コーンフレーク	牛乳、ツナサンド
6	火	魚のベーコン蒸し、ふろふき大根、もやしの味噌汁、キウイフルーツ	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	ジュース、ウエハース	ケーキ
7	水	焼きそば、ごぼうサラダ、味付のり、麩の味噌汁、りんご	麦ごはん	がんもの煮物	いりこ	おむすび(ひじき)
8	木	チキン南蛮、野菜コーンサラダ、白菜と厚揚げの味噌汁、ゼリー	麦ごはん	粉ふき芋	のむヨーグルト、クラッカー	ミルク、大豆とジャコの甘煮
9	金	鮭のホイル蒸し、さつま芋の煮物、ニラ玉味噌汁、バナナ	麦ごはん	金平れんこん	牛乳、パン	ジュース、ホットドック
10	土	中華丼、大根のそぼろ煮、しめじの味噌汁	麦ごはん		   	おむすび(菜めし)
12	月	ポークビーンズ、中華サラダ、豆腐の味噌汁、柿	麦ごはん	ハンバーグ	コーンフレーク	おむすび(おかか)
13	火	蒸し鶏の「マ」し、大豆の磯煮、ごぼうの味噌汁、バナナ	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮	ジュース、チーズ	牛乳、ハムチーズサンド
14	水	肉うどん、野菜炒め、ふりかけ、ゼリー 	混ぜご飯		いりこ	おむすび(ごぼう)
15	木	南瓜コロッケ、ひじきサラダ、玉ねぎの味噌汁、りんご	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	バナナ	千歳飴、にゅう麺
16	金	カレーライス、ツナサラダ、みかん	麦ごはん	魚のチーズ焼き	牛乳、パン	ミルク、ホットケーキ
17	土	ビーフン炒め、白和え、えのきの味噌汁味付のり	麦ごはん		   	おむすび(ゆかり)
19	月	タンドリーチキン、三色和え、クリームシチュー、キウイフルーツ	麦ごはん	春雨のケチャップ煮	コーンフレーク	おむすび(やさい)
20	火	シューマイ、おから炒め、ニラの味噌汁、ゼリー	麦ごはん	煮奴	ジュース、ウエハース	牛乳、スイートポテト
21	水	ちゃんぽん、かんころ煮しめ、りんご 	麦ごはん	レバーの甘辛煮	いりこ	おむすび(わかめ)
22	木	 お弁当の日 			バナナ	ジュース、マドレーヌ
24	土	マーボー豆腐、海藻サラダ、厚揚げの味噌汁	麦ごはん		   	せんべい
26	月	豚肉のしょうが焼き、柿サラダ、ごぼうの味噌汁、キウイフルーツ	麦ごはん	南瓜の煮物	コーンフレーク	おむすび(たかな)
27	火	和風ハンバーグ、豆腐サラダ、具だくさん味噌汁、ゼリー	麦ごはん	野菜炒め	ジュース、チーズ	牛乳、ジャムサンド
28	水	スパゲティナポリタン、カリコリサラダ、わかめの味噌汁、柿	麦ごはん	肉じゃが	いりこ	おむすび(さけ)
29	木	竹輪の磯辺揚げ、中華炒め、えのきの味噌汁、りんご	麦ごはん	焼き魚	バナナ	ミルク、麩ラスク
30	金	すき焼き風煮、チーズ納豆、玉ねぎの味噌汁、みかん	麦ごはん	小えびの天ぷら	牛乳、パン	ジュース、黒糖むしぼん

11月

給食だより

## みんなで芋掘り体験、さつま芋が実りました!

5月に芋さしをして5カ月が経ちました。収穫期を迎え、もも組・ちゅうりっぷ組・さくら組・あやめ組の子どもたちが芋掘り体験をしてくれました!  
お家に持ち帰ってもらいましたが、どんなお芋料理に変身したでしょうか? 献立にも園で採れたさつま芋をたくさん取り入れ秋の味覚を楽しんでもらいたいと思います!

## お米が美味しい季節になりました!!

新米の季節になりました。炊きたての新米は香りも味も格別です。良く噛むことでより一層お米の甘みや旨味を味わうことができます。新米は水分を多く含むため、いつもより水分を減らして炊くことをお勧めします。  
また、お米は和・洋・中と、どんなおかずとも相性抜群です。季節のお野菜と炊きたての新米で旬を味わいましょう。

