












メニュー

給食だより



令和2年
11月号
中央こども園

月	火	水	木	金	土
2 きのこシチュー・ほうれん草の卵とじ・大根とツナのとえ物・みかん 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】牛乳・オレンジ蒸しパン	3 文化の日  【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】自家製飲むヨーグルト・シュガーパン	4 魚の味噌煮・枝豆サラダ・すまし汁・柿 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】フライドポテト	5 なかよし遠足  【⑨時】牛乳・フレンチトースト	6 鶏のから揚げ・ポイルキャベツ・ワカメ酢の物・味噌汁・梨 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳・やせうま	7 中華丼・たくあん・磯辺和え・バナナ 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】自家製飲むヨーグルト・シュガーパン
9 カレーライス・福神漬け・ブロッコリーサラダ・リンゴ 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】リンゴゼリー	10 松風焼き・ポイル野菜・塩昆布和え・すまし汁・柿 【⑨時】自家製飲むヨーグルト・ウエハース 【③時】牛乳・スイートパン・クッキー	11 筑前煮・春雨の酢の物・味噌汁・バナナ 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】ぎょうざピザ	12 ジャーマンポテト・青梗菜のゴママヨサラダ・コンソメスープ・梨 【⑨時】牛乳・ポーロ 【③時】牛乳・さつま芋のチーズケーキ 	13 サーモンフライ・ポイルブロッコリー・そば和え・すまし汁・みかん 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】牛乳・ホットケーキ	14 豚汁・きのこの炒めもの・ワカメの甘酢和え・柿 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】自家製飲むヨーグルト・メロンパン
16 ポトフ・茄子のチーズ焼き・ごぼうのガーリックマヨ・みかん 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】やきそば	17 魚の照り焼き・ミニトマト・エビのマリネ・味噌汁・梨 【⑨時】自家製飲むヨーグルト・あられ 【③時】牛乳・サーターアングギー	18 麻婆豆腐・中華サラダ・ワカメスープ・柿 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・卵サンド	19 鶏肉のニンニク焼き・ほうれん草の納豆和え・卵スープ・バナナ 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】フルーツポンチ	20 ツナと豆腐のナゲット・ポイルキャベツ・ささ身入り酢の物・すまし汁・リンゴ 【⑨時】牛乳・ポーロ 【③時】牛乳・マカロニきな粉	21 ハヤシライス・福神漬け・ポテトサラダ・みかん 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】自家製飲むヨーグルト・ハムチーズパン
23 勤労感謝の日 	24 焼き鮭・ポイル野菜・チーズ和え・味噌汁・柿 【⑨時】自家製飲むヨーグルト ポーロ 【③時】牛乳・手作りパン	25 カレー風肉じゃが・オクラの酢の物・すまし汁・バナナ 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】焼きビーフン	26 ポークチャップ・花野菜サラダ・豆乳味噌スープ・リンゴ 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・シリアルおこし	27 魚のあんかけ・白和え・かに玉汁・みかん 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳・チーズトッポ	28 かしわ汁・ニラとベーコンの卵とじ・きゅうりの酢の物・バナナ 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】自家製飲むヨーグルト・クリームパン
30 親子丼・たくあん・もやしの和え物・梨 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】揚げたこ焼き					



うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜と言えばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の食材をたっぷり食べましょう。



丈夫な体を作る食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

11月の季節の野菜は

さつまいも
11月12日(木) さつまいものチーズケーキ
です。

