



# 給食だより

令和5年度  
11月号  
中央こども園

| 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土   |
|---|---|--|---|--|---|
|   |   | 1  | 2   | 3  | 4   |
|   |   | 豚肉とキャベツのお好み炒め・人参とさつま芋のほっくり白和え・すまし汁・バナナ                       | なかよし遠足  | 文化の日                                       | 野菜のトロトロスープ・ポテトの炒め物・キウイ  |
|   |   | (9時)<br>①牛乳・ミレービスケット<br>②牛乳・ひねり揚げ<br>(3時)ぎょうざピザ              | (9時)<br>①牛乳・カルシウムウエハース<br>②牛乳・英字ビスケット<br>(3時)豆乳ココアゼリー     |  | (9時)<br>①牛乳・お菓子<br>②牛乳・お菓子<br>(3時)飲むヨーグルト<br>おふラスク<br>(青のり風味) |
| 6   | 7   | 8  | 9   | 10   | 11  |
| ブルコギ丼・たくあん・切り干し大根サラダ・みかん                                  | ブリの西京焼き・枝豆・マロニーの酢の物・すまし汁・バナナ  | 筑前煮・たたぎ和え・白菜の味噌汁・柿   | 豚肉とごぼうの炒め物・紅白なます・きのこ入りかき玉スープ・リンゴ                          | 唐揚げ・ポイルブロッコリー・白菜の塩昆布和え・豆腐とおふの味噌汁・みかん       | カレーライス・福神漬け・わかめとコーンのサラダ・バナナ                                   |
| (9時)<br>①牛乳・歌舞伎揚げ<br>②牛乳・カルシウムウエハース<br>(3時)牛乳<br>シリアルおこし  | (9時)<br>①飲むヨーグルト・ミレービスケット<br>②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ<br>(3時)牛乳<br>リンゴとさつま芋の<br>パウンドケーキ | (9時)<br>①牛乳・きなこせんべい<br>②牛乳・黒かりんとう<br>(3時)じゃこそばろチャーハン         | (9時)<br>①牛乳・歌舞伎揚げ<br>②牛乳・ミレービスケット<br>(3時)牛乳<br>きなこ団子      | (9時)<br>①牛乳・お菓子<br>②牛乳・お菓子<br>(3時)きつねうどん   | (9時)<br>①牛乳・お菓子<br>②牛乳・お菓子<br>(3時)飲むヨーグルト<br>ちくわパン            |
| 13  | 14  | 15   | 16  | 17   | 18  |
| 納豆汁・ちりめんふりかけ・牛肉と春雨の炒め物・柿                                  | 魚のセサミ焼き・ポイルキャベツ・きゅうりと油揚げの酢の物・ミネストローネ・リンゴ                                      | 高野豆腐と豚肉の卵とじ・もやし中華和え・チンゲン菜の味噌汁・キウイ                            | 大豆入り白雪ひじき・シーチキンサラダ・すまし汁・バナナ                               | ヒレカツ・ポイルキャベツ・カニカマ入り酢の物・ほうれん草の味噌汁・みかん       | 中華丼・たくあん・ごまじゃこ和え・リンゴ  |
| (9時)<br>①牛乳・英字ビスケット<br>②牛乳・ミックスせんべい<br>(3時)牛乳<br>南瓜入りドーナツ | (9時)<br>①飲むヨーグルト・ひねり揚げ<br>②飲むヨーグルト・英字ビスケット<br>(3時)きのこ和風パスタ                    | (9時)<br>①牛乳・カルシウムウエハース<br>②牛乳・歌舞伎揚げ<br>(3時)牛乳<br>スイートポテト     | (9時)<br>①牛乳・歌舞伎揚げ<br>②牛乳・黒かりんとう<br>(3時)レンコンゴロゴロ<br>炊き込みご飯 | (9時)<br>①牛乳・お菓子<br>②牛乳・お菓子<br>(3時)バナナヨーグルト | (9時)<br>①牛乳・お菓子<br>②牛乳・お菓子<br>(3時)飲むヨーグルト<br>コーンパン            |
| 20  | 21  | 22   | 23  | 24   | 25  |
| ハヤシライス・福神漬け・海藻サラダ・バナナ                                     | タンドリーチキン・ポイルブロッコリー・もぎろし和え・もずくスープ・キウイ  | ごぼうと豚肉の土佐煮・ハム入り酢の物・じゃが芋の味噌汁・みかん                              | 勤労感謝の日  | 魚のゆかり揚げ・ポイルキャベツ・ササミ入り和え物・油揚げの味噌汁・バナナ       | 豚汁・焼き肉風炒め・リンゴ   |
| (9時)<br>①牛乳・黒かりんとう<br>②牛乳・ミレービスケット<br>(3時)牛乳<br>サンドイッチ    | (9時)<br>①飲むヨーグルト・ひねり揚げ<br>②飲むヨーグルト・きなこせんべい<br>(3時)鮭フレークと小松菜のおにぎり              | (9時)<br>①牛乳・ミレービスケット<br>②牛乳・歌舞伎揚げ<br>(3時)牛乳<br>レーズン入りクッキー    |   | (9時)<br>①牛乳・お菓子<br>②牛乳・お菓子<br>(3時)たご焼き     | (9時)<br>①牛乳・お菓子<br>②牛乳・お菓子<br>(3時)飲むヨーグルト<br>ツナパン             |
| 27  | 28  | 29   | 30  |  |   |
| 親子丼・たくあん・野菜の納豆和え・みかん                                      | サーモンのチーズ焼き・枝豆・ブロッコリーサラダ・里芋の味噌汁・リンゴ  | 麻婆豆腐・ほうれん草とちくわの甘辛おひたし・すまし汁・バナナ                               | けんちん煮・ワカメの酢の物・えのきとしめじの味噌汁・キウイ                             |  |   |
| (9時)<br>①牛乳・英字ビスケット<br>②牛乳・ミックスせんべい<br>(3時)牛乳<br>しらすのせんべい | (9時)<br>①飲むヨーグルト・ひねり揚げ<br>②飲むヨーグルト・きなこせんべい<br>(3時)牛乳<br>石垣もち                  | (9時)<br>①牛乳・ひねり揚げ<br>②牛乳・きなこせんべい<br>(3時)カリカリいりこ<br>カルシウムおにぎり | (9時)<br>①牛乳・ひねり揚げ<br>②牛乳・きなこせんべい<br>(3時)牛乳<br>ヨーグルトケーキ    |  |   |

今月の野菜はきのこです。

11月 9日 (木) **きのこ入りかき玉スープ**



毎月のケーキ

11月 7日 (火) **リンゴとさつま芋のパウンドケーキ**



○旬の食材

ブロッコリー・ごぼう・さつま芋  
里芋・れんこん・さば・きのこ  
りんご・柿



手洗いうがいを  
忘れずに



☆絵本を取り入れたおやつ

11月20日 (月) サンドイッチ サンドイッチ  
『サンドイッチ』

