2020年度

11月の献立

栄養士　荒橋

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
2	月	ご飯　すまし汁　鯖の照り焼き　肉じゃが 小松菜のゴマ和え	ブルーベリー ヨーグルト	463 16.3	16.9 1.3
3	火	文化の日			
4	水	ふりかけご飯　コーンチャウダー　チキンチャップ ほうれん草のソテー　マッシュポテト	みかん缶	450 15.8	13.1 1.8
5	木	ご飯　味噌汁　鶏のつくね　さつま芋の甘煮 スティック野菜	りんご	452 14.7	10.8 1.5
6	金	豚丼　なめこ汁　キャベツとツナサラダ	桃ゼリー	468 20.2	10.6 1.4
9	月	ご飯　すまし汁　豚肉の味噌焼き　大根とツナ煮 ポテトサラダ	オレンジ	453 18.4	14.8 1.6
10	火	ご飯　かきたま汁　鮭のムニエル　ひじき煮 きゅうりの酢の物	フルーチェ （りんご）	450 20.4	10.7 1.5
11 誕生会	水	さつま芋ご飯　味噌汁　はんぺんチーズフライ 大根のそぼろ煮　　ブロッコリーサラダ	ショート ケーキ	465 16.3	16.3 1.7
12	木	けんちんうどん　白菜の煮びたし さつま芋とりんご煮	バナナ	453 14.5	7.7 1.8
13	金	ご飯　味噌汁　チキンカツ煮　切り干し大根煮 キャベツとコーンサラダ	ミルクゼリー	450 18.5	12.8 1.6
16	月	ご飯　ワンタンスープ　ほっけの照り焼き 筑前煮　かぼちゃサラダ	フルーツカクテル	452 17.6	13.3 1.8
17	火	鶏そぼろ丼　具沢山味噌汁　マカロニサラダ	キャラメルプリン	455 19.6	15.9 1.4
18	水	ご飯　豚汁　アジフライ　納豆 厚揚げとこんにゃく煮	りんご ヨーグルト	451 22.3	13.5 1.3
19	木	さつま芋カレーライス　豆腐とレタスのスープ トマトサラダ	ぶどうゼリー	451 12.2	9.0 1.6
20	金	ご飯　コンソメスープ　鶏肉のゴマ味噌焼き ジャーマンポテト　コールスローサラダ	オレンジ	452 15.5	15.0 1.6
23	月	勤労感謝の日			
24	火	ご飯　そうめんスープ　鯖の味噌煮 かぼちゃの煮物　　大根の甘酢和え	黄桃缶	452 13.3	12.6 1.5
25 食育講習	水	揚げパン　きのこのミルクスープ　オムレツ コロコロサラダ	ババロア	467 17.7	23.8 1.7
26	木	ご飯　卵とコーンのスープ　マーボー豆腐 春雨サラダ　　ちくわの磯辺揚げ	バナナ	452 15.3	10.8 2.0
27	金	かつ丼　なめこ汁　キャベツのゴマ和え	フルーチェ いちご）	452 17.3	12.5 1.9
30	月	焼きそば　お好み焼き　けんちん汁　大根サラダ	ピルクル	466 17.3	21.1 1.8
			11月平均	413 15.5	12.5 1.5

＊献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
＊毎日麦茶がつきます。

おいしくて力がモリモリわいてくる！！
お芋を食べましょう☆

じゃが芋やさつま芋は、
行事で芋掘りに行く機会があることから、
子ども達にもなじみが深い食べ物です。
いろいろな調理法でおいしく食べましょう。

子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

レシピ　じゃがいものピザ風（2人分）

じゃが芋2個　玉ねぎ1/2個
ウィンナー3本　ピザ用チーズ　適量
油　適量　ケチャップ、マヨネーズ　お好みで

①じゃがいもの皮をむき、細めの千切りにしサッと茹でる
玉ねぎ、ウィンナーは薄くスライスする
②フライパンに油をひいて、茹でたじゃが芋と玉ねぎをこんがり焼き、
ウィンナーも炒めたら、チーズをのせ蒸し焼きにする
③お皿に盛り、ケチャップとマヨネーズをかけたら
簡単じゃが芋のピザ風の出来上がりです♪

じゃが芋の主成分はでんぷんで、ビタミンCやカリウムが豊富です☆ ビタミンCは体の免疫力を高め、鉄やカルシウムの吸収を高める効果が期待出来ます。

いただきます　ごちそうさま