



# 11月給食だより

令和4年11月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	火	魚の塩焼き 切干大根のソース炒め 昆布佃煮 さつま芋のみそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 昆布 おさつスナック
2	水	千草焼き ひじきの五目煮 けんちん汁 みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 うの花チヂミ
4	金	照り焼き丼 大根なます 具だくさん汁 りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン
5	土	きつねうどん 青菜の磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
7	月	手作りがんもどき 五色和え すまし汁 柿	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 さつま芋入りようかん
8	火	五目煮 ピーマンとツナの和え物 焼き春巻き 梨	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ごまクッキー
9	水	豆乳汁 青菜のおひたし 花しゅうまい ひじきふりかけ もも缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 れんこんチップス ハッピーターン
10	木	鶏肉の中華風照り煮 ひじきの中華サラダ きのこスープ バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 昆布のおにぎり
11	金	ご飯 卵焼き ウインナー ポテトサラダ ブロッコリー スマイルポテト <small>3未 みかん 3上 -ロゼリ-</small>	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ピザトースト
12	土	和風スパゲティ もやしのごま和え りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
14	月	ヒレカツ キャベツとコーンの和え物 トマト 麩のすまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 プリン
15	火	豆乳ミートグラタン ブロッコリーのゆかり和え 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ とんがりコーン
16	水	煮魚 れんこんのきんぴら 小松菜納豆 みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 スイートポテトケーキ
17	木	カレーライス コールスローサラダ ゆで卵 バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 きなこクリームサンド
18	金	すき焼き丼 野菜とわかめの酢の物 グリーンポテト りんご	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 カレンズサブレ
19	土	ウインナーサンド かぶと豆のスープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
21	月	厚揚げと大根のそぼろ煮 白菜の塩昆布和え ししゃもフライ パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉のアップルスイートポテト
22	火	魚のカレームニエル さつまいものきなこサラダ ワンタンスープ 味付けのり	牛乳 ハードビスケット	牛乳 スイートブール
24	木	ミートボールの酢豚風 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚 アンパンマンソフトせんべい
25	金	中華おこわ 魚のから揚げ ごま塩サラダ わかめスープ みかん	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 お麩ラスク
26	土	八宝麺 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
28	月	ミートローフ ごまドレッシングサラダ コーンスープ もも缶	牛乳 マンナ	牛乳 さつま芋のキッシュ風
29	火	野菜のスープ煮 千草和え チキンナゲット オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 白い風船
30	水	鶏肉の塩こうじ焼き おからの炒り煮 もずく入りみそ汁 手作りふりかけ	牛乳 バナナ	牛乳 ミニメロンパン



※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。

※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。

※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。

## おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

