



# 11月給食献立表



令和元年度  
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	金	牛乳 星たべよ	キーマカレー マカロニサラダ ゆで卵	牛乳 綱あられ
2	土	牛乳 ビスケット	五目うどん 青菜の磯和え バナナ	牛乳 ビスケット
5	火	牛乳 ウエハース	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ わかめスープ 柿	牛乳 切干大根おにぎり
6	水	牛乳 バナナ	ポテトときのこのグラタン トマト 豆腐のスープ	牛乳 ジャムサンド
7	木	牛乳 シガーフライ	魚の磯辺揚げ じゃがいもきんぴら きゃべつのみそ汁 パイン缶	牛乳 焼きいも
8	金	牛乳 ぱりんこ	ハヤシチュー 大根サラダ りんご	牛乳 ミニメロンパン
9	土	牛乳 ビスケット	ツナサンド かぶとお豆のスープ バナナ	牛乳 ビスケット
11	月	牛乳 エースコイン	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます のっぺい汁 (3末ちりめんご飯)	牛乳 さつまいも入りようかん
12	火	牛乳 味しらべ	うま煮 白菜のおひたし 納豆 オレンジ	牛乳 れんこんチップス クラッカー
13	水	牛乳 アスパラガス	鮭の塩焼き 切干大根のソース炒め さつまいものみそ汁	牛乳 プレーンケーキ
14	木	牛乳 動物ビスケット	肉じゃが きゃべつのゆかり和え 揚げぎょうざ もも缶	牛乳 おかず蒸しパン
15	金	牛乳 星たべよ	(3歳児参観日) 御飯 鶏肉のケチャップ味 さつまいもの甘煮 わかめスープ みかん	牛乳 綱あられ
16	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン きゃべつの甘酢味 バナナ	牛乳 ビスケット
18	月	牛乳 あんぱんせんべい	豚汁 白菜とツナのごま和え チキンナゲット 焼きのり	牛乳 りんごのボンファム風
19	火	牛乳 ウエハース	手作りがんもどき 五色炒め すまし汁	牛乳 じゃが団子
20	水	牛乳 シガーフライ	魚のカレーじょうゆ焼き さつまいものきなこサラダ ブロッコリーの塩ゆで 柿	牛乳 ゆかりクッキー
21	木	牛乳 バナナ	高野豆腐のオランダ煮 野菜とひじきの和え物 みそ汁	牛乳 ハッピーターン
22	金	牛乳 ぱりんこ	中華おこわ 魚のから揚げ ブロッコリーの塩ゆで 白菜スープ オレンジ	牛乳 シフォンカスター
25	月	牛乳 エースコイン	煮魚 五目和え 豆腐のすまし汁 もも缶	牛乳 ごまおさつ
26	火	牛乳 ルヴァン	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のお浸し トマト オレンジ	牛乳 小魚 クラッカー
27	水	牛乳 アスパラガス	豆乳コーンシチュー フレンチサラダ ミートボール 手作りふりかけ	牛乳 かるかん
28	木	牛乳 マンナ	高野豆腐の五目煮 干草和え 花しゅうまい パイン缶	牛乳 牛乳もち
29	金	牛乳 動物ビスケット	とり飯 切干大根のごまマヨサラダ はんぺんのすまし汁	牛乳 チーズ ハードビスケット
30	土	牛乳 ビスケット	焼きそば かぶのゆかり和え バナナ	牛乳 ビスケット

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。

給食だより

秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなどおいしい食材がたくさんあります。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、毎日元気いっぱいにご過ごしましょう。

きのこのおはなし

11月の旬の食材はきのこです。きのこには、ビタミンB2や食物繊維がたっぷり含まれています。エリンギやブナピーは、独特な香りがうすいので、きのこを好きになるきっかけ作りになります。小さく刻んでオムレツや、肉料理に入れてみるのもおすすめです。