



11月給食献立表



令和2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
2	月	牛乳 あんぱんせんべい	手作りがんもどき 切り干し大根のソース炒め わかめのすまし汁 みかん	牛乳 ごまクッキー
4	水	牛乳 星たべよ	五目煮 ピーマンとツナの和え物 ウィンナー 焼きのり	牛乳 ジャムサンド
5	木	牛乳 バナナ	千草焼き 昆布佃煮 ブロッコリーの塩ゆで けんちん汁	牛乳 さつま芋ようかん
6	金	牛乳 マンナ	ドライカレー コールスローサラダ りんご スマイルポテト	牛乳 れんこんチップス アスパラガス
7	土	牛乳 ビスケット	ちゃんぽんラーメン じゃが芋とコーンのマヨ和え みかん	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 ひとつちビスケット	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のお浸し ひじきふりかけ ミートボール	牛乳 米粉蒸しパン
10	火	牛乳 きなこもち	れんこんコロッケ マカロニサラダ もずく入りすまし汁 りんご	牛乳 ビタミンクッキー
11	水	牛乳 ウエハース	魚の塩焼き 五色和え なめこの味噌汁 納豆	牛乳 ふかし芋
12	木	牛乳 エースコイン	肉じゃが 白菜サラダ 焼きのり トマト	牛乳 チーズ・とんがりコーン
13	金	牛乳 ルヴァン	ハヤシチュー 大根サラダ ゆで卵 パイン缶	牛乳 かぼちゃかん
14	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん 青菜の磯和え みかん	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 あんぱんせんべい	鶏肉の中華風照り煮 ひじきと春雨の中華サラダ ワンタンスープ 柿	牛乳 甘納豆入り米粉蒸しパン
17	火	牛乳 コーンフレーク	豆乳汁 もやしとわかめの酢の物 手作りふりかけ チキンナゲット	牛乳 磯辺いももち
18	水	牛乳 星たべよ	魚のカレーじょう油焼き さつま芋のきなこサラダ みそ汁 みかん	牛乳 青菜のおにぎり
19	木	牛乳 バナナ	味噌カツ ごまドレッシングサラダ 麩のすまし汁 トマト	牛乳 ぼたぼた焼
20	金	牛乳 マンナ	中華おこわ 鶏肉のから揚げ 青菜のごま和え わかめスープ みかん	牛乳 プリンア・ラ・モード
21	土	牛乳 ビスケット	和風パスタ コンソメスープ バナナ	牛乳 ビスケット
24	火	牛乳 ひとつちビスケット	豚肉と里芋の炒め煮 焼きししゃも 小松菜納豆 りんご 人参しりしり	牛乳 お好み焼き
25	水	牛乳 きなこもち	豆乳ポトフ 白菜ともやしの甘酢和え しゅうまい バナナ	牛乳 大学いも
26	木	牛乳 ウエハース	魚のから揚げ 切り干し大根のごまヨサダ ブロッコリーのゆかり和え さつまいものみそ汁	牛乳 小魚・小麦胚芽クラッカー
27	金	牛乳 エースコイン	三色丼 キャベツの酢の物 粉ふき芋 みかん	牛乳 豆乳バナナケーキ
28	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
30	月	牛乳 シガーフライ	鶏団子汁 きんぴらごぼう 焼き春巻き 焼きのり	牛乳 綱あられ

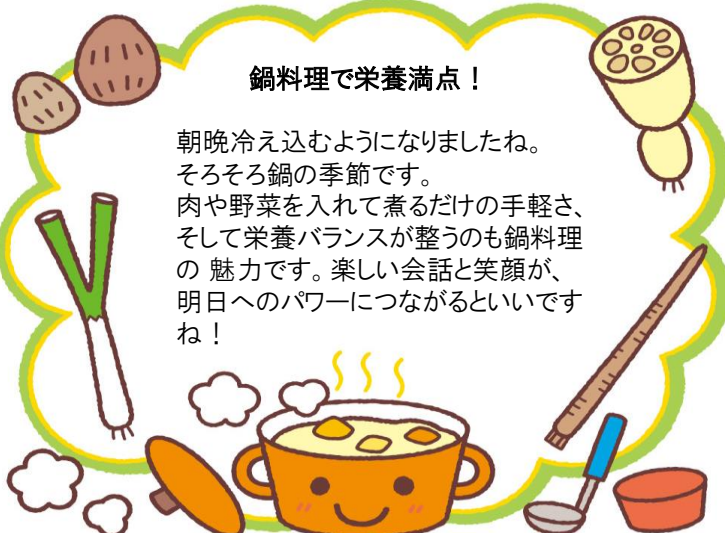
★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



給食だより

鍋料理で栄養満点！

朝晩冷え込むようになりましたね。
そろそろ鍋の季節です。
肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さ、
そして栄養バランスが整うのも鍋料理
の魅力です。楽しい会話と笑顔が、
明日へのパワーにつながるといいです
ね！



りんごを食べよう！

りんごは、アレルギー疾患を予防する
効果があると言われてます。また、
生活習慣病の予防や便秘の改善など
健康維持にプラスとなる成分が
多く含まれています。
りんごが美味しく味わえる冬の時期、
ぜひ、積極的に食卓に取り入れて
みてはいかがでしょうか。

