



# 11月給食献立表



令和5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	水	牛乳 コーンフレーク	5歳児遠足おにぎり・からあげ・卵焼き・スパゲティソース・ブロッコリー・スマイルポテト・みかん からあげ・スパゲティソース・ブロッコリーの塩ゆで・野菜スープ・みかん	牛乳 かるかん
2	木	牛乳 星たべよ	魚の照り焼き・ひじきの炒め煮・さつまいものみそ汁・もも缶	牛乳 プリン
4	土	牛乳 ビスケット	豚汁うどん・青菜の磯和え・バナナ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 マンナ	手作りがんもどき・五色和え・きざみ昆布のおかか煮・玉ねぎの赤だし汁	牛乳 チーズ蒸しパン
7	火	牛乳 シガーフライ	五目煮・小松菜とツナの和え物・焼きししゃも・みかん	牛乳 ジャムサンド
8	水	牛乳 バナナ	魚のカレームニエル・さつまいものきな粉サラダ・ブロッコリーの塩ゆで・ワンタンスープ	牛乳 おふラスク
9	木	牛乳 プチスナック	チキン南蛮・キャベツとコーンの和え物・きのこスープ	牛乳 チーズ・エースコイン
10	金	牛乳 ウエハース	そばろ井・おじゃがのおかか和え・焼き春巻き・柿	牛乳 おはぎ
11	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース・キャベツの磯和え・バナナ	牛乳 ビスケット
13	月	牛乳 動物ビスケット	きのこシチュー・ウインナー・コールスローサラダ・りんご	牛乳 レーズクッキー
14	火	牛乳 アンパンビスケット	揚げ鶏の甘辛カレー味・野菜とちくわの和え物・焼きかぼちゃ・麩のすまし汁	牛乳 青菜のおにぎり
15	水	牛乳 アンパンせんべい	鮭のちゃんちゃん焼き・マカロニサラダ・かき玉汁・もも缶	牛乳 さつまいものオレンジ煮
16	木	牛乳 コーンフレーク	高野豆腐のオランダ煮・和風サラダ・豆乳スープ・みかん	牛乳 昆布・アスパラガス
17	金	牛乳 こんがりサクサク	ドライカレー・フレンチサラダ・ゆで卵・パイン缶	牛乳 プーさんかぼちゃケーキ
18	土	牛乳 ビスケット	二色サンド・ポトフ・バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 マンナ	すき焼き煮・春雨サラダ・アンパンマンポテト	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
21	火	牛乳 星たべよ	厚揚げと大根のそばろ煮・煮豆・白菜の塩昆布和え・手作りふりかけ	牛乳 れんこんチップス ハードビスケット
22	水	牛乳 プチスナック	ミートボールの酢豚風・ちくわのマヨネーズ焼き・もず入りみそ汁	牛乳 おかず蒸しパン
24	金	牛乳 ひとくちビスケット	中華おこわ・魚のから揚げ・ごま塩サラダ・豆腐スープ・みかん	牛乳 スイートボール
25	土	牛乳 ビスケット	八宝麺・焼きポテト・バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 ウエハース	豆乳ミートグラタン・ブロッコリーのゆかり和え・わかめスープ・りんご	牛乳 ふかし芋
28	火	牛乳 バナナ	鶏肉のごまみそ焼き・キャベツのおかか和え・のっぺい汁・味付けのり	牛乳 うの花チヂミ
29	水	牛乳 アンパンせんべい	千草焼き・もやしの和え物・じゃがいものみそ汁・みかん	牛乳 バナナケーキ
30	木	牛乳 シガーフライ	魚のバーベキュー風・切干大根のマヨネーズ和え・わかめのすまし汁	牛乳 チーズパインサンド

★ 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。

**あったかレシピで風邪予防**

秋も深まって冬の足音が聞こえて来ました。ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や体を温める野菜(生姜、ネギ)、旬の魚介類を積極的に食べて本格的な寒さに備えましょう。スープやみそ汁、麺などと一緒に食べると体も内側から温まります。

**旬を味わう  
ごぼう**

食物繊維が豊富な根野菜で、旬は秋から冬です。土が付いているもののほうが、香りや鮮度を長く保つことが出来ます。きんぴらなどの炒め物や、煮物、豚汁の具、かき揚げなど油との相性も良いです。皮はたわしでこそげ取ると香りを損なわずに食べられます。