



給食だより

2016年 11月
あけぼの保育園

* 食欲の秋 *

秋も一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。朝食をしっかり食べて、元気に登園しましょう。

11月の給食こんだて

感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集める様子からきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。



	献立	材 料	午前おやつ	午後おやつ
1 火	春巻き・マーボー春雨・ポテトサラダ	春巻き・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・春雨・じゃがいも・きゅうり・ハム	フルーチェ	お菓子
2 水	サバの味噌煮・長もやし炒め・ほうれん草のしらす和え	サバ・生姜・大豆もやし・人参・白滝・油揚げ・ほうれん草・しらす	ヨーグルト	ゼリー
3 木	文化の日
4 金	タラのマヨネーズ焼き・人参の子和え・春雨の酢の物	タラ・人参・たらこ・白滝・油揚げ・高野豆腐・春雨・きゅうり・カニカマ	お菓子	ホットケーキ
5 土	豚汁・卵入りマカロニサラダ・チーズ納豆	豚肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・油揚げ・ねぎ・マカロニ・きゅうり・卵・納豆・オクラ・チーズ	果物	バター煎餅
6 日	休日
7 月	照り焼きチキン・おから炒め・ほうれん草のピーナッツ和え	鶏肉・おから・ごぼう・人参・ひじき・枝豆・ほうれん草・もやし	フルーチェ	ポップコーン
8 火	ししゃもフライ・タルタルソース・人参サラダ	ししゃも・卵・玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン	果物	ヨーグルト
9 水	紅シヤケ焼き・五目煮・小松菜とコーンの和え物	紅シヤケ・人参・ごぼう・れんこん・生揚げ・小松菜・コーン	お菓子	ゼリー
10 木	カレー・しょうまい・キャベツとツナのサラダ	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・シュウマイ・キャベツ・ツナ	フルーチェ	お菓子
11 金	マーボー豆腐・ギョーザ・マカロニサラダ	豚ひき肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・豆腐・ギョーザ・マカロニ・きゅうり	ヨーグルト	お菓子
12 土	せんべい汁・イカメンチ・つけ野菜	鶏肉・人参・しめじ・エノキ・ごぼう・白滝・焼き豆腐・おぎなわ煎餅・イカ・玉ねぎ・卵・トマト・フロッキー	お菓子	蒸しパン
13 日	休日
14 月	アジフライ・タルタルソース・トマトサラダ	アジ・卵・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・ツナ	お菓子	ポップコーン
15 火	チーズハンバーグ・ひとロスパゲティ・フライドポテト	豚ひき肉・人参・玉ねぎ・卵・チーズ・スパゲティ・フライドポテト	ヨーグルト	バター煎餅
16 水	おでん・目玉焼き・ウインナー	さつまいも・こんにゃく・うずら卵・人参・大根・卵・ウインナー・フロッキー	フルーチェ	お菓子
17 木	サンマの煮つけ・人参のきんぴら・フロッキーの白和え	サンマ・人参・油揚げ・フロッキー・ハム・豆腐	お菓子	蒸し芋
18 金	からあげ・ひじき煮・小松菜と卵のサラダ	鶏肉・ひじき・ごぼう・人参・白滝・さつまいも・大豆・絹さや・小松菜・卵	ヨーグルト	ゼリー
19 土	ハヤシライス・フロッキーとエビのサラダ・果物	鶏肉・しめじ・玉ねぎ・人参・コーン・フロッキー・エビ・きゅうり・バナナ	お菓子	ホットケーキ
20 日	休日
21 月	大根とひき肉のどぼろ煮・しょうまい・ほうれん草のごま和え	大根・人参・干し椎茸・鶏ひき肉・絹さや・シュウマイ・ほうれん草・人参	ヨーグルト	お菓子
22 火	シチュー・ハムカツ・つけ野菜	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・魚肉ソーセージ・トマト・フロッキー	フルーチェ	お菓子
23 水	勤労感謝の日
24 木	豆腐ハンバーグ・春雨のシーチキン炒め・ほうれん草のなめたけ和え	豚ひき肉・人参・玉ねぎ・豆腐・卵・春雨・ツナ・白菜・ピーマン・コーン・ほうれん草・なめたけ	お菓子	蒸しパン
25 金	サメの味噌焼き・筑前煮・卵入りマカロニサラダ	サメ・れんこん・ごぼう・人参・タケノコ・こんにゃく・いんげん・マカロニ・きゅうり・卵	フルーチェ	バター煎餅
26 土	はんぺんフライ・ひじき炒め・もやしとわかめのナムル	はんぺん・チーズ・ひじき・れんこん・人参・白滝・生揚げ・いんげん・ちくわ・もやし・わかめ	果物	ゼリー
27 日	休日
28 月	サバの竜田揚げ・切干大根煮・卵入り春雨サラダ	サバ・切干大根・人参・白滝・油揚げ・さつまいも・いんげん・春雨・卵・きゅうり	ヨーグルト	ポップコーン
29 火	誕生会 炊き込みご飯・手羽元の煮つけ・ひとロスパゲティ	枝豆・人参・しらす・油揚げ・手羽元・スパゲティ	...	プリン
30 水	コロケ・ポテトサラダ・ほうれん草の和え物	コロケ・じゃがいも・きゅうり・人参・ハム・ほうれん草・しらす	お菓子	サンドイッチ
31				

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。