

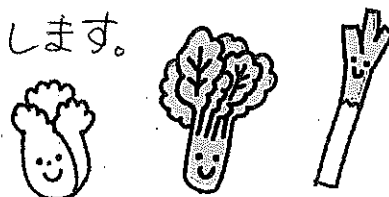
ごちそうだより

2022.11.1
ひらた西保育園

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。
鮭など旬の魚には脂がたっぷりついていて体を温め、
芋類はエネルギー源になります。給食でも旬の食材
をたくさん取り入れ味わいたいと思います。



・今月のおべんとうの日は今日(水)です。
よろしくお願いします。



～冬野菜を食べよう～

冬野菜と言えば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草など、どの野菜
にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪
の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあ
ります。野菜は煮物や炒め物、スープなど火を通すことで
「おさ」が減り、たくさんの量を食べられます。冬野菜をたく
さん食べて、風邪に負けない身体作りをしましょう。

<汁物で心も体もポカポカ>

昔ながらの日本の食事は、ごはんにおかず(主菜・副菜)と、
汁物がそろった「一汁二菜」が基本です。みそ汁など汁物を
飲まないという家庭も増えているようですが、かつお節や昆布
など、うま味成分をたっぷり含んだだしを使った汁物は、子
どもの味覚を育てる大切なひと皿です。具たくさんにすれば
野菜もたくさん取れるのでおすすめです。



11月 献立表

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
昼食			ごはん 厚揚げの中華炒め 青菜のじゃこ和え 大芋じゃが芋 卵豆腐のすまし汁	ごはん 魚のねぎまヨリ焼き 春雨サラダ 五目煮豆 もやしのみそ汁	文化の日  お弁当	ごはん 鶏の照り焼き わさびのサラダ 大根と人参の煮しめ 豆腐とわかめのみそ汁	お弁当
おやつ			焼きうどん	さつま芋パイ	お菓子	きな粉トースト	ヨーグルト
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 柿の酢の物 ひじき煮 キャベツのみそ汁	ごはん 豆腐ステーキ だいこんサラダ 五目きんぴら はんぺん汁	おべんとうの日 	ごはん 魚のホイル焼き ブロッコリーの お味噌和え コロコロ煮 なめこ汁	誕生会 	お弁当
おやつ		コーンフレーク	焼き芋	中華風ちまき	和風ラスク		パン
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
昼食		ごはん 肉豆腐 おさつサラダ 具だくさんみそ汁	けんちんうどん きのこ和え あらめ煮	ごはん 魚のピザ焼き もやしサラダ じゃが芋のさば煮 すまし汁	ごはん 豚肉のロール焼き おひたし こんにゃくの煮しめ 大根のみそ汁	コッペパン 大豆・ひじき入り ハンバーグ 白菜サラダ お豆腐 わかめスープ	お弁当
おやつ		お好み焼き	鮭おにぎり	ジャムトースト	さつま芋クッキー	牛乳もち	くだもの
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
昼食		ごはん 手羽元と大根の 煮物 納豆和え じゃが芋のみそ汁	ごはん サバのりんご ソースかけ れんこんサラダ のっぺい汁	勤労感謝の日  お弁当	ごはん 厚揚げステーキ ひじきのナムル 筑前煮 さつま芋のみそ汁	ちゃんぽんめん ごぼうサラダ わさびの煮しめ	お弁当
おやつ		ツナサンド	スイートポテト	お菓子	アップルマフィン	ゆかりおにぎり	ヨーグルト
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
昼食		ごはん マーボー豆腐 さつま芋の煮しめ 和風サラダ	ごはん 肉じゃが 石焼香和え かきたま汁	ごはん 焼きししゃも 納豆サラダ 大芋わさび 豚汁			
おやつ		おでん風	じゃこトースト	みたらし団子			

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。