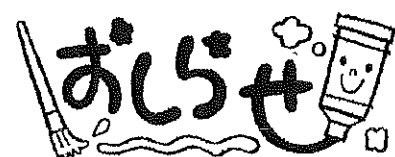


ごちそうだより

2024.11.1
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ね。
鮭など旬の魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、
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5日(火)です。
よろしくお願いします。
- ・19日(火)に焼き芋会をする予定です。

～冬野菜を食べよう～

冬野菜といえば大根、白菜、ねぎ、かぶ、ほうれん草、春菊
など。どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。
体をあたためたり、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。鍋や具たくさん汁に
すると、野菜がたっぷりとれますよ。



白菜・・・淡泊でほかの材料との調和が良く、
鍋にはなくてはならない野菜

ほうれん草・・・鉄分が豊富



大根・・・冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の
働きを整える

きゅうりやトマト、なすなどの夏に採れる野菜は体を冷やす
働きがあります。寒い時期にこれらを摂りすぎると、体を
冷やしすぎしてしまうので、冬野菜を食べるようにしましょう。



						1(金)	2(土)
昼食						ごはん 鶏のコンフレック揚げ だいこんサラダ すまし汁	お弁当
おやつ						大学芋	ヨーグルト
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼食	文化の日 お弁当	振替休日 お弁当	おべんとうの日 	ごはん 鶏のポテトサラダ 和風サラダ なめこ汁	ごはん マーボー豆腐 かぼちの煮しめ ひじきのナムル	ごはん 魚のもみじ焼き さつま芋と柿のサラダ わかめと野菜のみそ汁	お弁当
おやつ	おむき	くだもの	ピザ	天かすおにぎり	ツナサンド	鶏とぼろおにぎり	くだもの
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼食		ごはん 豚肉のロール巻き かぼちのサラダ キャベツのみそ汁	ごはん 厚揚げの中華めし さつま芋の煮しめ かきたま汁	ごはん 鶏のタンドリー ごぼうサラダ 貝だくさんみそ汁	コッペパン れんこんハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーのおひたし わかめスープ	誕生会 	お弁当
おやつ		鮭おにぎり	納豆トースト	コンフレックケーキ	ゆかりおにぎり		ヨーグルト
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 柿の酢の物 もやしのみそ汁	ごはん 手羽元と大根の煮物 納豆サラダ きのこ汁	ごはん 肉豆腐 ひじき煮 キャベツの和え物 じゃが芋のみそ汁	ごはん サバのみそ煮 おさつサラダ けんちん汁	ごはん ごまのつくね焼き おひたし 大根のみそ汁	勤労感謝の日
おやつ		焼きそば	焼き芋	ゆず大根と ツナのおにぎり	じゃこトースト	コーンと 昆布のおにぎり	くだもの
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食		ごはん 鶏梅風味焼き 大根サラダ あらめ煮 さつま芋のみそ汁	ごはん 肉じゃが 石巻香和え 卵豆腐のすまし汁	けんちんうどん もやしサラダ 大学かぼち	ごはん ぎせい豆腐 納豆和え はんぺん汁	ごはん 魚のパン粉焼き ポテトサラダ 豚汁	お弁当
おやつ		夕焼けおにぎり	きな粉トースト	チーズ おかわおにぎり	さつま芋パイ	アップルマフィン	ヨーグルト

※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。(週に2～3回)