

2021年度 11月給食だより

桂ぶどうの木こども園

11月になり、朝夕がとても冷え込むようになり本格的な冬がすぐそこまでやってきましたね。子ども達は寒さに負けず、元気いっぱい遊んでいます。調理室では、心も体も暖まる給食を提供できるように心がけたいと思います♪

11月19日は収穫感謝クッキングをします！！



桂ぶどうの木こども園では、11月18日に「収穫感謝礼拝」を守ります。当日は集まった野菜や果物を子ども達が直接調理室まで持ってきてくれます。次の日はお家から持ってきて頂いた野菜や果物を使って、幼児組さんはクッキングをします。どんな材料で作るかはお楽しみです！ドキドキ、ワクワクの給食ですね



11月が旬の食材

秋も深まりイモ類の甘味が増す時期でもあり、きのこ類が旬を迎える時期でもあります。そして冬に向けて葱やレタス、ほうれん草などの葉物野菜が収穫の時期を迎えます。

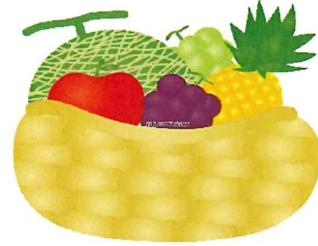


「里芋」ぬめり成分は体内の免疫力を高めてくれます。食物繊維も豊富で、腸内環境を整えて生活習慣病を予防してくれます！！

「ブロッコリー」野菜の中でも特に栄養価が高い野菜です。ビタミン類やたんぱく質などが豊富に含まれています。また低カロリーなため、たくさん食べても太りにくいですよ♪



「白菜」白菜は95%が水分でできています。白菜の食物繊維はやわらかく、とても消化に良い食材です。ずっしりと重みのあるものの方が美味しいと言われています♪



幼児組さんはおやつ時間に持ってきて頂いた果物を使って子ども達の前で「ミックスジュース」を作ります♪

2021年度 11月の予定献立

桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
1	月	・ごはん ・バーベキューチキン ・かぼちゃサラダ ・野菜スープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（にんにく、ケチャップ、ウスターソース、砂糖） ・かぼちゃ、ハム、胡瓜、アーモンド（マヨドレ、酢、塩、胡椒） ・玉葱、人参、キャベツ、セロリ（ローリエ、コンソメ、塩）	・牛乳 ・抹茶プリン （プリンミックス、牛乳、寒天、抹茶） ・お菓子
15 29	月	・ごはん ・ちくわのカレー、マヨ焼き ・ラーメンサラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・ちくわ（マヨドレ、カレー粉） ・中華麺、レタス、トマト、ささみ、胡瓜、人参（胡麻ドレッシング） ・玉葱、人参、高野豆腐（味噌）	・牛乳 ・かぼちゃもち （かぼちゃ、米粉、砂糖、油、きな粉）
2	火	・ごはん ・さばの塩焼き ・金平ごぼう ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・さば（酒、塩） ・牛肉、ごぼう、人参、蓮根、系こんにゃく（醤油、みりん、砂糖、胡麻、胡麻油） ・そうめん、節、人参、豆苗（醤油、塩）	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
16 30	火	・ごはん ・豚大根煮 ・ほうれん草の胡麻和え ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、大根（醤油、砂糖、みりん、酒） ・ほうれん草、キャベツ、人参、すり胡麻（醤油、砂糖） ・豆腐、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・小倉トーストサンド （食パン、こしあん、バター、マーガリン）
17	水	・ごはん ・しそつくね ・切干大根の酢の物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏ミンチ、大葉、えのき、卵、豆腐（生姜、醤油、砂糖、片栗粉） ・切干大根、カニカマ、胡瓜、ワカメ（酢、醤油、砂糖） ・さつま芋、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・パイコトさといも （里芋、片栗粉、油、塩）
4 18	木	・ごはん ・鯖の西京焼き ・白菜と厚揚げの煮浸し ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（白味噌、酒、醤油、みりん、砂糖） ・厚揚げ、白菜、人参（醤油、みりん、砂糖） ・人参、えのき、オクラ（醤油、塩）	・牛乳 ・豆のお焼き （小麦粉、甘納豆）
5	金	・チキンカレーライス ・りんごのヨーグルトサラダ	・胚芽米、精白米、鶏肉、玉葱、人参、じゃがいも （カレールウ、牛乳、ウスターソース） ・りんご、キャベツ、人参、胡瓜、コーン （ヨーグルト、マヨドレ、レモン果汁）	・牛乳 ・ポップコーン （ポップコーンの素、油、塩）
19	金	・収穫感謝のカレーライス ・みんなで作るお楽しみサラダ	・精白米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しめじ、収穫感謝のお野菜 （カレールウ、牛乳、ウスターソース） ・ウィンナー、チーズ、レタス、ブロッコリー、人参、コーン、 収穫感謝のお野菜（マヨドレ、塩、胡椒）	幼児・ミックスジュース・お菓子 （収穫感謝の果物、果物缶、牛乳） 乳児・牛乳 ・収穫感謝の果物・お菓子
6 20	土	・ケチャップライス ・果物 ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米、鶏肉、玉葱、人参、コーン （コンソメ、ケチャップ、塩、胡椒） ・果物 ・玉葱、人参、レタス（コンソメ、塩、ローリエ）	・牛乳 ・お菓子
8 22	月	・黒糖食パン ・ホワイトシチュー ・和風コールスローサラダ	・黒糖食パン ・鶏肉、玉葱、人参、じゃがいも、ローリエ、牛乳（小麦粉、ホワイトルウ） ・白菜、人参、胡瓜、かつお節（マヨドレ、ポン酢）	・牛乳 ・おにぎり （精白米、胚芽米、ふりかけ）
9	火	・ごはん ・鮭フライ ・タルタル風サラダ ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米 ・鮭（卵、油、塩、胡椒、小麦粉、パン粉） ・卵、ブロッコリー、沢庵（マヨドレ、酢、レモン果汁） ・キャベツ、玉葱、人参（ローリエ、コンソメ、塩）	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
10 ★お誕生 日★ 24	水	・ごはん ・鶏の塩麹唐揚げ ・春雨サラダ ・味噌汁 10日・果物	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（塩麹、片栗粉、油） ・ハム、胡瓜、人参、春雨、すり胡麻（酢、砂糖、醤油、ごま油） ・白菜、油揚げ、人参（味噌） ・10日 みかん	・牛乳 ・バナナケーキ （小麦粉、ベーキングパウダー、 バター、砂糖、卵、バナナ、牛乳）
11	木	・牛乳 ・ココアロールケーキ	（小麦粉・ココア・卵・砂糖・バター・牛乳・生クリーム）	・牛乳 ・お菓子
25	木	・すきやき丼 ・スライス胡瓜 ・チーズ ・味噌汁	・精白米、胚芽米、牛肉、焼き豆腐、系こんにゃく、玉葱、白ネギ、えのき、人参、 （醤油、砂糖、酒、みりん） ・胡瓜（塩） ・チーズ ・大根、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・チヂミ（上新粉、小麦粉、 竹輪、二ラ、人参、ポン酢、胡麻油）
12 26	金	・ごはん ・おからコロケ ・ブロッコリーの梅おかつ和え ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・合い挽きミンチ、じゃがいも、玉葱、おから（塩、胡椒、ウスターソース、 ケチャップ、卵、パン粉、小麦粉、油） ・ブロッコリー、カリフラワー、人参、すり胡麻、鯉節（練り梅、醤油、砂糖） ・鮭、玉葱、ほうれん草（味噌）	・牛乳 ・りんご ・お菓子
13 27	土	・焼うどん ・果物 ・味噌汁	・乾麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、鯉節、青のり （鶏ガラ、醤油、塩、胡椒） ・果物 ・玉葱、人参、わかめ（味噌）	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。