

2016年度

11月

給食だより

桂ぶどうの木こども園

14, 28 (月)	1, 15, 29 (火)	2, 16, 30 (水)	17 (木)	4, 18 (金)	5, 19 (土)
ごはん 米 じゃが芋の 洋風煮込み じゃが芋、ベーコン 玉葱、人参、きゅう コンソメ きゅうりとわかめの 酢の物 きゅうり、わかめ 人参、酢、醤油、砂糖 すまし汁 人参、小松菜、 醤油	ごはん 米 ちくわの 磯辺揚げ ちくわ、片栗粉 青のり、油 煮豆 大豆、人参、ごぼう れんこん、三度豆 醤油、砂糖 ほうれん草の 味噌汁 ほうれん草、玉葱、人参、 味噌汁	豚丼ぶり 米、豚肉、玉葱 人参、ニラ、もやし 生姜、醤油、砂糖 油 ブロッコリー ブロッコリー 白菜と大根の 味噌汁 しめじ、大根 白菜、味噌	ごはん 米 鶏の香草焼き 鶏肉、バジル パセリ、塩 ポテトサラダ じゃが芋、人参 きゅうり、コーン マヨネーズ きゅうりの 味噌汁 きゅうり、玉葱、 人参、味噌	ごはん 米 魚春の西京焼き 魚春、西京味噌 青菜のおひたし 小松菜、きゅうり 人参、かつお、醤油 すまし汁 小芋、人参 ミツ葉、醤油	すき焼き うどん 麺、白菜、牛肉 人参、青葱、醤油 砂糖 さつまいもの オレンジ煮 さつまいも(砂糖) 100%オレンジジュース
牛乳 ④日 ホットケーキ (ホットケーキミックス、卵、 牛乳、アップルシロップ) ⑧日 セリー(100%野菜 煮干し、砂糖、蜜) 	牛乳 ⑩日 ホップコーン (とうもろこし、塩、油) ⑤日、⑨日 きなこもち (米、もち米、甘納豆、 きなこ)	牛乳 ②日 お楽しみパン (小麦粉、卵、乳、砂糖、 マーガリン) ⑥日、⑩日 クラッカー チーズ	牛乳 みかん 煮干し	牛乳 ④日 おにぎり (米、塩、のり) ⑧日 焼き芋 (さつまいも)	牛乳 お菓子
7, 21 (月)	8 (火)	9 (水)	24 (木)	11, 25 (金)	12, 26 (土)
ごはん 米 焼き魚 魚、塩 うの花の煮物 おから、平天、人参 こんにやく、しめじ 青葱、醤油 南瓜と小松菜 の味噌汁 南瓜、玉葱、人参 小松菜、味噌	カレーライス 米、鶏肉、じゃが芋 人参、玉葱、カレール ソース、牛乳、油 ほうれん草と りんごのサラダ ほうれん草、りんご 酢、醤油、油 22日 収穫感謝 クッキング	お誕生日会 秋ごはん 米、しめじ、えのき 人参、くり、醤油、酒 めざし (くたもの みかん) めざし けんちん煮 大根、人参、白菜 里芋、木綿豆腐 青葱、油揚げ わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、人参 味噌	ごはん 10日 米 お弁当 のり 関東煮 牛肉、大根、人参 ごぼう天、厚揚げ こんにやく、醤油 砂糖 白菜の昆布和え 白菜、人参、塩、吹 昆布 さつまいもと水菜の 味噌汁 さつまいも、玉葱、人参 水菜、味噌	ごはん 米 さばの竜田揚げ さば、生姜、醤油 酒、片栗粉、油 うどんサラダ うどん、油揚げ きゅうり、人参、きゅうり 酢、醤油、砂糖 大根となめこの すまし汁 大根、なめこ ほうれん草、醤油	チキンライス 米、鶏肉、玉葱 人参、ピーマン コーン、ケチャップ ソース、コンソメ、油 卵とちんげん菜の 味噌汁 卵、ちんげん菜 玉葱、人参、味噌
牛乳 ⑦日 バナナ、昆布 ⑩日 スティックやさい (ごぼう、ブロッコリー、 きゅうり、味噌、砂糖、酒)	牛乳 ⑧日 ヨーグルト お菓子 ⑩日 ミックスジュース(牛乳 せんべい)	牛乳 さつまいもケーキ (ホットケーキミックス、 卵、牛乳、さつまいも)	牛乳 ⑩日 フルーツサンド (食パン、ホイップクリーム、 バナナ、みかん、キウイ) ⑩日 ういろろ (くず粉、小麦粉、砂糖)	牛乳 じゃが芋のピザ風 (じゃが芋、バター、チーズ、 片栗粉、パセリ、ハム)	牛乳 お菓子

肌寒い日が増え、少しずつ秋の深まりを感じますね。これからは、温かいものや冬野菜がおいしい季節です。11月は神様が恵んで下さった食べ物の命に感謝しながら「収穫感謝クッキング」で、カレーライスとサラダを、こどもたちに作ってもらいます。おいしい給食ができるのが楽しみです。

お家でクッキング

スイートポテト

【材料】

- さつまいも …… 300g
- バター …… 10g
- さとう …… 10g (お好み)
- 牛乳 …… 15~20cc
- 卵黄 …… 10分

【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、切って、水にさらしておく。
- ② 鍋にさつまいもとヒタヒタの水を入れゆでる。やわらかくなったら、ザルにあけ、水気を切る。
- ③ ボールに入れ、熱いうちにつぶす。
- ④ ③に牛乳、バター、砂糖を入れ混ぜる。
- ⑤ 形をととのえて、卵黄をぬって、トースターできつね色に焼く。

★こどもたちは、いろいろな体験の中で、食べることや、栄養の知識、自分の身体と食べもの関係などに興味をもっていきます。食べる意欲にもつながってほしいですね。

22日

収穫感謝クッキング

- カレーライス
- 鶏肉、野菜
- カレールウ
- ソース、牛乳
- 油
- サラダ (シーザー)