

しおや保育所給食だより

令和 2年11月

| 日曜 | 献立 | 3色分類 | | |
|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| | | あか(体をつくる・血や肉になる) | き(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) |
| 2月 | 米飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 バナナ | しらす干し あげ ちくわ スキムミルク 干わかめ 牛肉 卵 | 米 じゃがいも ビスケット 砂糖 糸こんにゃく 油 | きゅうり たまねぎ ピーマン 人参 バナナ |
| 4水 | 米飯 厚揚げのえびあんかけ はるさめの酢の物 オレンジ | ハム むきえび スキムミルク 卵 絹厚揚げ | 米 はるさめ パイ 砂糖 油 | キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ 人参 干しいたけ オレンジ |
| 5木 | パン チーズオムレツ 付合せ 野菜スープ りんご | スキムミルク ツナ(缶) 干わかめ 卵 粉チーズ | パン クラッカー マヨネーズ 油 | キャベツ きゅうり たまねぎ トマト もやし 人参 りんご |
| 6金 | 秋の遠足(家庭からの手作り弁当) ♪ フルーツカナッペ | スキムミルク クリームチーズ | クラッカー | キウイフルーツ みかん缶 |
| 7土 | 親子丼 ふみそ汁 オレンジ | かまぼこ みそ 干わかめ 牛乳 卵 鶏肉 | 米 せんべい ふ 砂糖 | たまねぎ ねぎ 人参 オレンジ |
| 9月 | 米飯 マーボー豆腐 中華風酢の物 オレンジ | やきぶた みそ スキムミルク 干わかめ 木綿豆腐 卵 合びき肉 | 米 油 クッキー 砂糖 片栗粉 | きゅうり たまねぎ ねぎ もやし 人参 オレンジ |
| 10火 | パン みんなでマヨじゅっじゅ ポトフ風スープ なし | むきえび ウインナー スキムミルク シュレッドチーズ | パン さつまいも じゃがいも カステラ マヨネーズ | キャベツ たまねぎ しめじ もやし 人参 大根 なし |
| 11水 | 米飯 スペニッシュオムレツ 付合せ 洋風みそ汁 バナナ ♪ 小松菜とごま入りケーキ | みそ スキムミルク ベーコン 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ハム | 米 じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 白ごま油 和風ドレッシング | キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ レタス ねぎ もやし 人参 バナナ |
| 12木 | シーチキン寿司 鶏肉のからあげ 付合せ ふすまし汁 メロン 誕生会 | かまぼこ シーチキン(缶) 干わかめ スキムミルク 鶏肉 卵 | 米 ごま ケーキ ふ ドレッシング 油 砂糖 片栗粉 | キャベツ ごぼう トマト さやいんげん ねぎ 干しいたけ 人参 メロン |
| 13金 | パン 魚フライのタルタルソース 付合せ もやしのスープ オレンジ | 木綿豆腐 スキムミルク 干わかめ 白身魚(切) 卵 | パン ビスケット パン粉 マヨネーズ 小麦粉 油 | きゅうり たまねぎ トマト ねぎ もやし 人参 パセリ オレンジ |
| 14土 | パン 牛乳 バナナ | 牛乳 | パン | バナナ |
| 16月 | 米飯 厚揚げのひき肉煮 ひじきいり煮 りんご | ひじき あげ スキムミルク 絹厚揚げ 平天 合びき肉 | 米 じゃがいも せんべい 砂糖 油 糸こんにゃく | たまねぎ ピーマン 干しいたけ 人参 りんご |
| 17火 | パン サーモンシチュー ビーフンサラダ みかん ♪ 蒸し芋 | ハム 牛乳 生鮭 | パン さつまいも じゃが芋 バター 油 ビーフン マヨネーズ 小麦粉 白ごま | キャベツ たまねぎ ほうれんそう 人参 みかん |
| 18水 | カレーライス お浸し バナナ | 花かつお 牛肉 粉チーズ | 米 じゃがいも おかき 油 | キャベツ たまねぎ グリンピース ピーマン 人参 野菜ジュース バナナ |
| 19木 | パン 煮込みハンバーグ 大豆サラダ かき | スキムミルク チーズ 牛乳 水煮大豆 卵 合びき肉 | パン バター パン粉 ビスケット マヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 | きゅうり たまねぎ トマト マッシュルーム トマトピューレ グリンピース 人参 かき |
| 20金 | 米飯 ちくぜん煮 そうめんみそ汁 りんご ★ | あげ ちくわ みそ スキムミルク 豚肉 干わかめ | 米 こんにゃく そうめん パイ 砂糖 油 | ごぼう れんこん ねぎ 大根 人参 ピーマン 干しいたけ りんご |
| 21土 | そばろ丼 キャベツの味噌汁 オレンジ | あげ みそ 牛乳 鶏ひき肉 卵 | 米 あられ 砂糖 油 | キャベツ たまねぎ ねぎ 人参 オレンジ |
| 24火 | わかめごはん 豆腐の中華炒め きのみそ汁 りんご ♪ マカロニきなこ | きな粉 あげ むきえび スキムミルク 干わかめ 豚肉 木綿豆腐 みそ | 米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ | たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 えのきたけ しめじ ねぎ 干椎茸 りんご |
| 25水 | パン ポークビーンズ スパゲッティサラダ バナナ | スキムミルク チーズ 大豆 豚肉 | パン じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ クラッカー 油 | キャベツ きゅうり たまねぎ みかん(缶) ピーマン 人参 バナナ |
| 26木 | パン 鮭のイタリア風ソテー ミネストローネ みかん | スキムミルク ベーコン 生クリーム 生鮭 | パン マカロニ じゃがいも クッキー バター 小麦粉 油 | かぶ たまねぎ トマト パセリ 人参 みかん |
| 27金 | 牛ごぼう炊き込みごはん れんこんサラダ ふみそ汁 りんご | ヨーグルト かにかまぼこ みそ 牛肉 干わかめ | 米 ふ マヨネーズ | きゅうり ごぼう たまねぎ トマト れんこん さやいんげん 人参 りんご |
| 28土 | パン 牛乳 バナナ | 牛乳 | パン | バナナ |
| 30月 | ハヤシライス ヨーグルトサラダ | スキムミルク ヨーグルト 豚肉 | 米 じゃがいも ビスケット | たまねぎ しめじ 人参 グリンピース みかん(缶) パイン(缶) バナナ りんご |

今月6日(金)は秋の遠足。遠足の楽しみと言えばおうちの人が作ってくれるお弁当です。外でしっかり秋を楽しんだあとに、お友だちと食べるお弁当は、特別おいしいようです。お弁当は、ふだん食べている量よりちょっと少なめに。あれこれたくさん詰め過ぎずに『食べきった!』という達成感によるこびとなり、自信にもつながります。おいしく出来上がったお弁当は、ごはんやおかずが冷めてから ふたをするとよいでしょう。衛生面にも気をつけて、おうちの方もお弁当を楽しく作ってみてくださいね。



★ …『地産地消の日』

昼食の全材料使用料のうち
50%以上が香川県産です。



♪ …『手作りおやつの日』