



# 11月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和2年 11月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
2	月	牛乳 かし	わかめごはん 魚のみぞれ煮 2日ちくわの甘煮 納豆あえ 豆腐みそ汁 16日春雨のあえもの 豆腐とかぶのおつゆ	白身魚/青魚 豆腐 ロースハム 2日ちくわ 納豆	米 2日里芋 16日春雨	しょうが 大根 人参 白菜 小葱 2日ほうれん草 キャベツ 16日かぶ きゅうり わかめ	2日柿 かし 16日 かぼちゃケーキ	種実類 16日いも類	
4	水	100%ジュース かし	しろごはん 筑前煮 高野豆腐含め煮 キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	鶏ももこま切 高野豆腐 豆腐	米 里芋 こんにやく じゃが芋	れんこん ごぼう キャベツ 玉葱 人参 大根 小葱	4日かんたん アップルパイ 18日りんご かし	魚介類	
5	木	牛乳 昆布 かし	パン スパゲティサラダ キャベツスープ 5日豆腐ハンバーグ(きのこソース) 19日魚ごま焼	5日豆腐 合挽肉 19日白身 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり 人参 もやし パセリ 5日しいたけ えのきたけ 19日ごま	5日りんご かし スルメ 19日 柿 かし	野菜類	
6	金	牛乳 みかん	ゆかりごはん 切干大根あえもの 6日ツナ入卵焼 うずら煮豆 ふのすまし汁 20日ちくわいそべ揚げ かぼちゃ甘煮 魚団子みそ汁	6日シーチキン 卵 豆腐 うずら豆 20日ちくわ 卵 厚揚げ 白身魚すり身	米 6日ふ	切干大根 人参 ほうれん草 きゅうり 6日えのきたけ 三つ葉 20日大根 小葱	ヨーグルト りんご かし	肉類	
7	土	親子遠足							
9	月	牛乳 かし	パン 魚のコンクリーム焼 ミートボール甘煮 れんこんサラダ 白菜スープ	鮭 ミートボール シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	れんこん きゅうり 白菜 玉葱 キャベツ パセリ コーン(粒)	柿 かし	種実類	
10	火	牛乳 りんご	10日きのごはん 24日さつま芋ごはん 大豆の五目煮 大根と柿甘酢あえ みそ汁	水煮大豆 24日油揚げ	米 こんにやく 24日さつま芋 里芋	ごぼう れんこん 昆布 昆布 大根 きゅうり 10日かぼちゃ 24日白菜	10日ふかし芋 ミニゼリー 24日きなこ トースト	野菜類	
11	水	ヨーグルト かし	パン 魚のアーモンド焼 ポテトサラダ 麻婆豆腐	白身魚 卵 シーチキン 豚挽肉 豆腐	ミニ牛乳パン	人参 玉葱 ねぎ きゅうり たら パセリ しょうが	りんご かし かえりちりめん	野菜類 種実類	
12	木	牛乳 かし	おむすび 鶏のからあげ さつま芋甘煮 れんこん炒め煮 ごまあえ ししやも 果物	鶏もも肉 ししやも	米 さつま芋 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ れんこん みかん	パック牛乳 ミニパン	いも類	
13	金	牛乳 昆布 かし	パン すき焼き風煮物 かぶサラダ きのこ入かき卵スープ	焼き豆腐 シーチキン 牛こま切	テーブルロール じゃが芋 こんにやく	玉葱 白菜 人参 ぶなしめじ かぶ たら きゅうり ごぼう えのきたけ	オレンジジュース バナナ かし	種実類	
14	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 ブロッコリーおかかあえ 果物	豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 たら キャベツ 小葱 ブロッコリー		豆類 魚介類	
17	火	牛乳 かし	🎉 おいもパーティー(お楽しみメニュー) 食育の日					みかん かし	
21	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソーテー うずら煮豆 果物	牛こま切 ベーコン うずら豆	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン えのきたけ 柿		野菜類 種実類	
26	木	牛乳 みかん	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししやも	牛こま切 水煮大豆 ししやも 油揚げ	米 さつま芋 じゃが芋	れんこん 人参 玉葱 白菜 ひじき きゅうり りんご	ごまクッキー	野菜類	
27	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン はんぺんハムチーズ揚げ わかめとコーンサラダ かぼちゃスープ	はんぺん ロースハム チーズ 卵	ミニクワッサン	わかめ きゅうり 人参 レタス 玉葱 コーン(粒) かぼちゃ	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
30	月	牛乳 かし	お弁当の日 🍱					パック牛乳 ミニパン チーズ	

空弁当

12日(木)空弁当の日...空のお弁当箱、水筒(お茶をいれて)、数物、はし(スプーン・フォーク)、おしぼりをリュックにいれて忘れずに!



## 給食だより



### ～嫌いな野菜を食べやすくする工夫～ 野菜を食べよう

●香りの強い野菜は、塩もみして  
水洗いやさっと下ゆですると、  
香りをぬくことができます。



●口に入れたときの感触がイヤだ  
ったら、調理方法を変えてみま  
しょう。



●見た目を変えてみましょう。

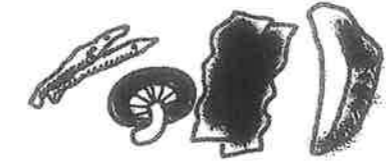


●小さく刻みましょう。



食べられるようになったら角切り、4つ切りと少しずつ大きく

●だしをきかせて煮てみましょう。



●味つけを工夫しましょう。



おいしいだしが出る素材で

●旬の野菜を食べましょう。  
冬のだいこんは甘くてみずみず  
しい。春・秋の新にんじんはあっ  
さりしていてクセがない。



●家族でいっしょに食卓を  
囲みましょう。

家族との楽しい食事は、食欲を  
刺激します。お父さん、お母さ  
んがおいしそうに食べている  
と、マネしたくなります。



野菜そのものの味を吟味しましょう。