

11月の給食だより

山の葉が少しづつ彩付きはじめ、秋も深まってきました。温かい汁物やお鍋料理など恋しくなりますね😊
旬を迎える冬野菜（大根やカブ、白菜、ねぎなど）は身体を暖め、風邪予防にもなります。冬野菜パワーで体調を整え、元気に過ごしましょう！

令和 5年11月 めばえのにわ保育園

1(水)		2(木)		3(金)		4(土)					
ご飯・厚揚げの生姜煮・ほうれん草の卵とじ みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ しょうが ☆ ほうれん草 鶏卵 人参 ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ		ご飯・赤魚の煮付け・納豆のハリハリ和え みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 玉ねぎ じゃがいも 油揚げ ねぎ 人参		文化の日		けんちんうどん・里芋煮 小松菜のじゃこ和え ☆ うどん 人参 大根 ごぼう ねぎ 豆腐 ☆ 里芋 ☆ こまつな 人参 しらす干し キャベツ					
フルーツ玄米フレーク・牛乳 ☆ 玄米フレーク パナナ みかん ☆ 牛乳		ゴマラスク・牛乳 ☆ 食パン ごま きな粉 バター ☆ 牛乳				きな粉おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 きな粉 ☆ 牛乳					
6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
ご飯・鮭のおろし煮・ほうれん草の磯和え みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ たいせいやうさけ 大根 ☆ ほうれん草 人参 あおのり キャベツ ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参		キヌアご飯・豚の塩麴焼き ブロッコリーのおかか和え・豆乳みそ汁 ☆ 精白米 キヌア ☆ 豚肉 玉ねぎ ねぎ ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 厚揚げ こまつな 玉ねぎ 人参 豆乳		親子丼ぶり・蓮根きんぴら・みそ汁(かぶ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ れんこん 人参 ごま ☆ かぶ 人参 玉ねぎ		ひじきごはん・すずきのカレー焼き 野菜ソテー・白菜のミルクスープ ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ すずき カレー粉 ☆ 玉ねぎ とうもろこし 人参 キャベツ バター ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 牛乳		ご飯・豆腐ハンバーグ・さつまいもサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 豆腐 鶏ひき肉 人参 ねぎ ☆ さつまいも 人参 ツナ缶 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ		ご飯・納豆・ツナじゃが・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ ツナ缶 じゃがいも 人参 玉ねぎ いんげん ☆ こまつな 人参 玉ねぎ	
お麩の_snack・みかん・牛乳 ☆ 車ふ きな粉 無塩バター ☆ みかん		きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト パナナ		スイートポテト・牛乳 ☆ さつまいも バター 牛乳 ☆ 牛乳		おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 まつな缶 わかめ ☆ 牛乳		五平餅・牛乳 ☆ 精白米 ごま ☆ 牛乳		チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ お菓子	
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
ご飯・厚揚げのそぼろ煮・柿なます かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ねぎ ☆ にんじん かき だいこん ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 みずな		ご飯・さばの味噌煮・切り干し大根のサラダ みそ汁(白菜・油揚げ) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ		ご飯・千草焼(しらす)・かぼちゃ煮 豆乳みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ かぼちゃ ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参		ご飯・納豆・筑前煮・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏もも肉 れんこん 人参 ごぼう いんげん ☆ こまつな 人参 玉ねぎ		アマランサスご飯・白身魚のマヨ味噌焼 カレーサラダ・みそ汁(里芋) ☆ アマランサス 精白米 ☆ 納豆 ☆ きゃべつ にんじん きゅうり ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参 油揚げ		焼きそば・バイクド里芋・かきたま汁 ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 豚肉 ☆ さといも あおのり ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	
ばななあんこサンド・牛乳 ☆ 食パン パナナ つぶしあん ☆ 牛乳		マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳		大学いも・牛乳 ☆ さつまいも ごま ☆ 牛乳		りんご・お菓子・牛乳 ☆ りんご ☆ お菓子 ☆牛乳		バナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ 米粉 豆乳 ☆ 牛乳		わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 乾わかめ ごま ☆ 牛乳	
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
ご飯・高野の含め煮・ビーンズポテトサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ		ご飯・ぶりの煮付け・ひじきサラダ・納豆汁 ☆ 精白米 ☆ ぶり ☆ 人参 きゅうり 乾ひじき キャベツ ☆ 納豆 こんにやく 人参 大根 ねぎ		ご飯・鶏の葛煮・きゃべつのじゃこ和え みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ キャベツ しらす干し 人参 ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ 豆腐		勤労感謝の日		キヌアご飯・鮭のフライ コロコロ 野菜サラダ・すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 キヌア ☆ 鮭 小麦粉 バン粉 ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ☆ こまつな 玉ねぎ 人参		わかめごはん・厚揚げ煮 白菜とにんじんのおかかあえ・みそ汁 ☆ 精白米 わかめ ☆ 厚揚げ ☆ はくさい 人参 かつお節 ☆ 玉ねぎ じゃがいも 油揚げ 青ねぎ 人参	
蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳		豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 豆腐 かぼちゃ ☆ 牛乳		フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ りんご みかん缶				じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 しらす干し チーズ ごま ☆ 牛乳		小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆牛乳	
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		岩津ねぎ 朝来市特産の“岩津ねぎ”がいよいよ旬を迎えます。豊かな香り、甘みに柔らかさ…… ぜひ味わっていただきたいです！給食にもこの冬、たくさん取り入れていきますね。			
じゃこ入り炊込みご飯・鶏の岩津ネギ焼 五目きんぴら・みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 しらす干し 人参 えのきたけ ☆ 鶏もも肉 岩津ねぎ ☆ ごぼう 大根 人参 ねぎ ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ		ご飯・かれいのあんかけ・ミルクスープ ほうれん草ときのこの胡麻和え ☆ 精白米 ☆ がれい ☆ ほうれん草 しいたけ 人参 ごま ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃがいも 牛乳		ご飯・豚肉ときのこの炒め物 ねぎ入り玉子焼き・みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 ほんしめじ えのきたけ ねぎ 玉ねぎ ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ 人参 玉ねぎ わかめ		ロールパン・クリームシチュー(かぼちゃ) マカロニサラダ・バナナ ☆ ロールパン ☆ かぼちゃ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 シチューールウ 牛乳 ☆ マカロニ 人参 キャベツ ツナ缶 きゅうり ☆ パナナ じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し あおのり ☆ 牛乳					
胡麻きなこクッキー・牛乳 ☆ ごま きな粉 ホットケーキミックス 牛乳 バター ☆ 牛乳		プレーン・小魚・牛乳 ☆ 干しブルー ☆ うるめいわし丸干し ☆牛乳		きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳							

