



11月の給食だより

山の葉が彩づきはじめ、秋も深まってきました。旬を迎える冬野菜（大根やカブ、ネギなど）は身体を温め、風邪予防にもなります。温かい汁物やお鍋料理など恋しくなりますね。



令和 6年11月 めばえのにわ保育園

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
振替休日	ご飯・豚肉ときこの炒め物・葱入り卵焼き みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ 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) ブロッコリーとコーンのサラダ ☆ ロールパン ☆ 鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 シチュールウ 牛乳 ☆ ブロッコリー コーン 人参	ご飯・赤魚の煮付け・納豆のハリハリ和え みそ汁(かぶ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ かぶ 人参 玉ねぎ	ご飯・健康ふりかけ・かれのいあんかけ ほうれん草ときこの胡麻和え・ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ かつお節 青のり ごま ☆ まがれい ☆ ほうれん草 生しいたけ 人参 ごま ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 牛乳	けんちんうどん・里芋のそぼろ煮 小松菜のじゃこ和え ☆ うどん 人参 大根 ごぼう ねぎ 豆腐 ☆ さといも 鶏ひき肉 ☆ こまつな 人参 しらす干し キャベツ
きな粉・きび砂糖・牛乳を練り合わせ、サンドしています。人気メニューですよ♪	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ゴマ ☆ 牛乳	野菜チップ・ブルー・牛乳 ☆ れんこん 人参 ☆ ブルー 牛乳	スイートポテト・牛乳 ☆ さつまいも バター 牛乳 ☆ 牛乳	きな粉おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 きな粉 ☆ 牛乳
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ご飯・鮭のおろし煮・きゃべつのじゃこ和え みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 鮭 大根 ☆ キャベツ しらす干し 人参 ☆ 里芋 玉ねぎ ねぎ 人参 ししいたけ	キヌアご飯・豚の塩焼焼き 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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳	炊込ご飯(切干大根)・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 切干しだいこん 人参 油揚げ ☆ 厚揚げ しょうが ねぎ ☆ ほうれん草 鶏卵 人参 ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	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 ねぎ ☆ さつまいも キャベツ 人参 ツナ缶 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	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	鶏ミンチあんかけ丼 ブロッコリーのじゃこ炒め・みそ汁 ☆ 精白米 鶏ひき肉 人参 ししいたけ いんげん ☆ ブロッコリー しらす干し 人参 ☆ こまつな 玉ねぎ 人参
お麩のスナック・柿・牛乳 ☆ 鮭 バター きな粉 ☆ 柿 牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	ゴマラスク・牛乳 ☆ 食パン ごま きな粉 バター ☆ 牛乳	五平餅・牛乳 ☆ 精白米 ごま ☆ 牛乳	七五三クッキー・牛乳 ☆ バター いちごジャム 小麦粉 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
ご飯・納豆・筑前煮・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏もも肉 ごぼう さやいんげん 人参 たけのこ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ	ひじきごはん・魚のカレームニエル 野菜ソテー・ミルクスープ(白菜) ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ メルルーサ カレー粉 ☆ 玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン ☆ はくさい 人参 生しいたけ 牛乳	ご飯・鶏の葛煮・ほうれん草のツナマヨあえ みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ほうれん草 きゃべつ 人参 ツナ缶 ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	アマランサスご飯・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	親子丼・蓮根きんぴら みそ汁(大根・油揚げ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ れんこん 人参 ごま ごま油 ☆ 大根 人参 油揚げ	“千歳飴”風の 紅白クッキーです❖ 勤労感謝の日
りんご・お菓子・牛乳 ☆ りんご ☆ お菓子 牛乳	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 乾わかめ ☆ 牛乳	蒸し芋・小魚・牛乳 ☆ さつまいも ☆ うるめいわし丸干し 牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご ☆ キウイフルーツ	あんこクッキー・牛乳 ☆ 鶏卵 あんこ バター 薄力粉 ☆ 牛乳	
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
ご飯・厚揚げのそぼろ煮・柿なます みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ にんじん 柿 大根 ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・ぶりの煮付け・ひじきサラダ・納豆汁 ☆ 精白米 ☆ ぶり しょうが ☆ 人参 きゅうり 乾ひじき キャベツ ごま ☆ 納豆 こんにやく 人参 里芋 ねぎ	ご飯・千草焼(しらす)・かぼちゃ煮 豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 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 こまつな 玉ねぎ 人参	キヌアご飯・鮭のフライ コロコロ 野菜サラダ・すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 キヌア ☆ 鮭 パン粉 薄力粉 ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ごま ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	じゃこ入り炊込みご飯・鶏の岩津ネギ焼 五目きんぴら・かきたま汁 ☆ 精白米 しらす干し 人参 えのきたけ ☆ 鶏もも肉 ねぎ ☆ ごぼう 大根 人参 しらす干し ごま ねぎ ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ こまつな 人参 玉ねぎ
ばななあんこサンド・牛乳 ☆ 食パン バナナ あんこ ☆ 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	大学いも・牛乳 ☆ さつまいも ごま ☆ 牛乳	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 ☆ 牛乳	胡麻きなこクッキー・牛乳 ☆ ごま きな粉 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ お菓子 牛乳



和食の日・11月24日(イニホンショクの語呂合わせ)

実りの秋！この季節に“自然”に感謝し、和食文化に認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日として制定されました。ご飯中心でバランスが取れ、出汁のうまみを使い、季節や行事と繋がっている等々・・・ご家庭でも“和食”を見つけ、感じてみてくださいね。



岩津ねぎ

朝来市特産の“岩津ねぎ”がいよいよ解禁し、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。



