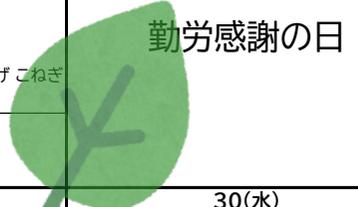


11月の給食だより

令和 4年11月 めばえのにわ保育園

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	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 ☆ 豚肉 玉ねぎ こねぎ ☆ 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	ご飯・納豆・赤魚煮・小松菜のおひたし すまし汁(大根・油揚げ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 赤魚 ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 大根 油揚げ こねぎ 人参	文化の日 	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 こねぎ ☆ ほうれん草 鶏卵 人参 かつお節 ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 青ねぎ	焼きそば・こふさいも・みそ汁(わかめ) ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 豚肉 ☆ じゃがいも あおのり ☆ 人参 玉ねぎ わかめ
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
牛丼・蓮根きんぴら・みそ汁(かぶ) ☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ ☆ れんこん 人参 ☆ かぶ 人参 玉ねぎ	ご飯・鮭のおろし煮 納豆のハリハリ和え・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 鮭 大根 ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参	切干大根ご飯・高野のから揚げ きゃべつのじゃこ和え・かきたま汁 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ キャベツ しらす 人参 ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな	ご飯・鶏の葛煮・ブロッコリーサラダ みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ 豆腐	ご飯・健康ふりかけ・すずぎのカレー焼 野菜炒め・白菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ あおのり しらす干し ☆ すずぎ 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・焼肉風野菜炒め みそ汁(麩、わかめ) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 キャベツ ピーマン 人参 もやし とうもろこし ☆ 麩 わかめ 玉ねぎ
チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆お菓子 ☆ 牛乳	お麩のスナック・みかん・牛乳 ☆ 麩 きな粉 バター ☆ みかん	さつまいものホットケーキ・牛乳 ☆ 米粉 豆乳 さつまいも ☆ 牛乳	フルーツヨーグルト ☆ ヨーグルト バナナ りんご みかん	じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ ぎょうぎの皮 しらす干し チーズ ☆ 牛乳	
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
ご飯・豚肉ときのこの炒物・卵焼き 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 はんしめじ えのきたけ 青ねぎ ☆ 鶏卵 こねぎ ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	ご飯・さばの味噌煮・ひじき煮 みそ汁(白菜・油揚げ) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ こねぎ	ご飯・豆腐ハンバーグ・海藻サラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 青ねぎ ☆ わかめ キャベツ 人参 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ みずな	ご飯・納豆・筑前煮 みそ汁(豆腐・なめこ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏もも肉 れんこん 人参 ごぼう いんげん ☆ 木綿豆腐 なめこ 玉ねぎ 青ねぎ	ご飯・鮭のフライ・コロコロ 野菜サラダ すまし汁 ☆ 精白米 ☆ 鮭 米粉 パン粉 ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ☆ 小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ	わかめごはん・肉じゃが みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 わかめ ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	マカロニきなこと・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	お好み焼(納豆)・牛乳(3時) ☆ 米粉 納豆 人参 きゃべつ ☆ 牛乳	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 わかめ ☆ 牛乳	チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ お菓子 ☆牛乳
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
大豆入り野菜カレー・ゆで卵 みそ汁(白菜・油揚げ) ☆ 豚、牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 牛乳、カレーウ ☆ 鶏卵 ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ こねぎ	ご飯・白身魚の天ぷら 小松菜の煮びたし・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ メルルサ あおさ 米粉 ☆ こまつな 油揚げ 人参 ☆ 玉ねぎ 生しいたけ えのきたけ 油揚げ こねぎ	勤労感謝の日 	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 青ねぎ ☆ にんじん 柿 大根 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 みずな	ひじきごはん・かれのいの野菜あんかけ ミルクスープ ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ かれのい ほうれん草 人参 玉ねぎ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ じゃがいも 牛乳	ご飯・納豆・高野豆腐の卵とじ みそ汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 高野豆腐 鶏卵 生しいたけ 人参 さやいんげん ☆ はくさい 油揚げ こねぎ 玉ねぎ
蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも	かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ 米粉 豆乳		ぱななあんこサンド・牛乳 ☆ 食パン バナナ あんこ ☆ 牛乳	スイートポテト・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳	せんべい・みかん・牛乳 ☆ せんべい ☆ みかん ☆牛乳
28(月)	29(火)	30(水)			
パン・クリームシチュー(かぼちゃ) 切り干し大根のサラダ・バナナ ☆ ロールパン ☆ かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 人参 シチュールウ 牛乳 ☆ 切り干し大根 人参 きゅうり ☆ バナナ	じゃこ入炊込みご飯・鶏の岩津ねぎ焼 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 ☆ 鶏肉 岩津ねぎ ☆ ごぼう 大根 人参 こねぎ ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・ぶりの煮つけ ひじき・ほうれん草のサラダ・納豆汁 ☆ 精白米 ☆ ぶり しょうが ☆ ひじき ほうれん草 人参 ☆ 納豆 人参 大根 こねぎ 納豆	山の葉も少しづつ彩づきはじめ、秋も深まってきました。 冷え込む日が増えて、食卓に温かい汁物や鍋物が恋しくなります。 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。 23日には日本三大ねぎの一つ、朝来市特産の“岩津ねぎ”も解禁です ね!! 旬の食材のパワーをもらい、体調を整え元気に過ごしましょう!		
じゃこおにぎり ☆ 精白米 しらす干し あおのり ☆ 牛乳	ポップコーン・りんご・牛乳 ☆ ポップコーン ☆ りんご ☆牛乳	豆腐ドーナツ(ココア)・牛乳 ☆ 木綿豆腐 ココア 米粉 ☆ 牛乳			

