



11月のこんだて



令和3年11月1日 枚田みのり保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯・カレーのパン粉焼き じゃがいものきんぴら・レタススープ ☆ 精白米 ☆ まがれい パン粉 あおき ☆ じゃがいも いらごま にんじん ☆ にんじん たまねぎ レタス 牛乳・りんご・きなこマカロニ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆きなこ マカロニ	ご飯・ちぐさやき・切干し大根の煮物 けんちん汁・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 青ねぎ 乾ひじき ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ にんじん だいこん ごぼう 木綿豆腐 白菜 ☆ あおのり いらごま 削り節 ゆかり お茶・いちごソースヨーグルト ☆ お茶 ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト	文化の日  ☆ 精白米 ☆ さばしょうが ☆ 乾ひじき にんじん 生揚げ さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ こまつな 切干しだいこん 牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 寒天 りんごジュース みかん缶詰	ご飯・大根と厚揚げの煮もの さつまいもサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 大根 厚揚げ 人参 鶏ひき肉 ☆ だつまいも にんじん きやべつ マヨネーズ ☆ 人参 たまねぎ 鶏卵 ほうれん草 牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン きなこ 普通牛乳 ご飯・ぎせい豆腐・おかか和え 根菜のスープ ☆ 精白米 ☆ 豆腐 鶏卵 ひじき 人参 たまねぎ 青ねぎ ☆ かつお節 キヤベツ もやし にんじん ☆ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ 牛乳・プレーンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター	ご飯・鮭の味噌マヨ焼・ゆかりの和えもの すまし汁 (切干大根) ☆ 精白米 ☆ さけ みそ マヨネーズ ☆ キヤベツ りょくとうもやし にんじん ゆかり ☆ 人参 たまねぎ 切干大根 小松菜 豆腐 牛乳・チーズクラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 パルメザンチーズ わかめごはん・高野の煮物・ブロッコリー とひじきの炒め物・冬野菜の豚汁 ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 凍り豆腐 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ ブロッコリー ひじき ごま 人参 たまねぎ ☆ にんじん 大根 白菜 さつまいも ぶたかた 青ねぎ 牛乳・みかん・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆チーズ	ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃが みそ汁 (小松菜) ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじき にんじん ☆ 牛かた(赤肉) にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ にんじん たまねぎ こまつな 牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ビュアココア ホットケーキミックス 中華丼・ゆかりの和えもの みそ汁 (小松菜) ☆ 精白米 ☆ ぶたかたロース にんじん たまねぎ ほうさい ☆ キヤベツ りょくとうもやし にんじん ☆ にんじん たまねぎ こまつな 牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ご飯・カレーのきのこあんかけ 切干大根のサラダ・みそ汁 (白菜)・納豆 ☆ 精白米 ☆ まがれい えのきたけ にんじん たまねぎ ぶなし ☆ 切干しだいこん まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ に きゅうり ☆ ほうさい にんじん たまねぎ 青ねぎ ☆納豆 牛乳・スイートポテト ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも 有塩バター 鶏卵	ご飯・鶏肉のから揚げ・酢の物 わかめスープ ☆ 精白米 ☆ おろししょうが 片栗粉 鶏もも ☆ にんじん キヤベツ りょくとうもやし こまつな ☆ 乾わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 牛乳・蒸しパン (苺) ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム	ご飯・さばの煮つけ・ひじき煮 みそ汁 (小松菜) ☆ 精白米 ☆ さばしょうが ☆ 乾ひじき にんじん 生揚げ さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ こまつな 切干しだいこん 牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 寒天 りんごジュース みかん缶詰	ご飯・ぎせい豆腐・おかか和え 根菜のスープ ☆ 精白米 ☆ 豆腐 鶏卵 ひじき 人参 たまねぎ 青ねぎ ☆ かつお節 キヤベツ もやし にんじん ☆ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ 牛乳・プレーンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター	わかめごはん・高野の煮物・ブロッコリー とひじきの炒め物・冬野菜の豚汁 ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 凍り豆腐 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ ブロッコリー ひじき ごま 人参 たまねぎ ☆ にんじん 大根 白菜 さつまいも ぶたかた 青ねぎ 牛乳・みかん・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆チーズ	中華丼・ゆかりの和えもの みそ汁 (小松菜) ☆ 精白米 ☆ ぶたかたロース にんじん たまねぎ ほうさい ☆ キヤベツ りょくとうもやし にんじん ☆ にんじん たまねぎ こまつな 牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防にもなります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいですね。



11月旬の食材

春菊 ブロッコリー さつまいも 里芋 ごぼう
 れんこん りんご ほうれん草
 秋も深まり、さつまいもやかぼちゃは甘みを増す時期です。
 冬にむけ葉物野菜も収穫の時期を迎えます。



15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
ご飯・メルルーサのアングレース・きやべつ のごまマヨ和え・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ パン粉 ソース ☆ キャベツ もやし にんじん ごま マヨネーズ ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれんそう 牛乳・フライドポテト ☆ 普通牛乳 ☆ じゃがいも	ご飯・麻婆豆腐・ナムル 中華スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 人参 たまねぎ ごま油 たけのこ 長ねぎ ☆ キャベツ 人参 もやし ごま ごま油 ☆ にんじん たまねぎ こまつな 牛乳・さつまいもクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも 薄力粉 パター	ご飯・鮭の白みそ焼き・野菜のソテー すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ さわら 甘みそ ☆ にんじん たまねぎ キャベツ ☆ にんじん たまねぎ こまつな 切干大根 牛乳・オレンジゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天	冬野菜カレー・卵サラダ・バナナ 福神漬 ☆ 精白米 ☆ 牛かた 大根 人参 たまねぎ さつまいも カレールウ ☆ 鶏卵 キャベツ にんじん マヨネーズ ☆ バナナ ヨグルト・きなこケーキ ☆ 乳酸菌飲料 ☆ ホットケーキミックス きな粉	ご飯・ハンバーグ・ベイクドじゃが コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん トマトケチャップ ぶたひき肉 パン粉 ☆ じゃがいも ☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ 牛乳・柿・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ かき ☆お麩	ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め かぼちゃの煮物・もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ いんげん ☆ かぼちゃ ☆ もやし にんじん たまねぎ 牛乳・バナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
親子丼・ブロッコリーのゴマ和え みそ汁(大根、油揚げ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 人参 たまねぎ 糸みつば ☆ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ごま キャベツ ☆ だいこん にんじん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ 木綿豆腐 牛乳・豆乳わらびもち ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉	<div style="text-align: center;"> 勤労感謝の日  </div>	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・マカロニの ケチャップソテー・野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ さけ マヨネーズ 人参 たまねぎ パセリ ☆ マカロニ トマト缶 にんじん たまねぎ トマトケチャップ ☆ 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも 牛乳 牛乳・みかん・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆小魚 ごま	炊き込みご飯・冬野菜うどん 筑前煮・バナナ ☆ 精白米 ごぼうしめじ 人参 乾ひじき ☆ うどん 白菜 人参 たまねぎ 大根 ☆ にんじん たけのこ 鶏もも ごぼう 大根 いんげん 厚揚げ ☆ バナナ 牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	ご飯・鯖の照り焼き・五目きんぴら みそ汁(豆腐・小松菜) ☆ 精白米 ☆ さば ☆ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん いらごま ごま油 たけのこ ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ 牛乳・どらやき ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス こしあん	ハヤシライス・ツナサラダ コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 牛もも 人参 玉ねぎ ハヤシルウ しめじ ☆ まぐろ缶詰 人参 キャベツ マヨネーズ ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ クラッカー
29(月)	30(火)				
ご飯・すきやき風煮・かぼちゃの オープン焼き・すまし汁(えのき・わかめ) ☆ 精白米 ☆ 牛かた(赤肉) にんじん たまねぎ ごぼう 岩津ねぎ 白菜 木綿豆腐 ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ えのきたけ にんじん たまねぎ わかめ お茶・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ ヨーグルト バナナ みかん缶 りんご	ご飯・カレーの煮つけ・岩津ねぎのかきあげ すまし汁(切干大根・小松菜) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 岩津ねぎ 人参 たまねぎ 薄力粉 かぼちゃ ☆ 切干しだいこん こまつな にんじん たまねぎ 木綿豆腐 牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>朝来市の特産品「岩津ねぎ」</p> <p>「岩津ねぎ」は江戸時代に生野銀山の採掘に携わっていた人々の、冬の栄養源として栽培が始まったとされている、歴史あるたじまの特産品です。白ねぎと青ねぎの中間に位置するねぎで、白ねぎにはないゆたかな香り、甘さと柔らかさが大きな特徴です。鍋物にすると、トロリとした柔らかさが楽しめるほか、焼いたり、天ぷらにすると口の中に広がる甘みを味わえます。保育園でも岩津ねぎのかき揚げを給食に入れてみました。朝来市の旬の食材を味わってください。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div>			

