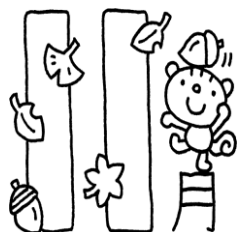


令和元年度		11月		献立表		女 塚 保 育 園							
今月の目標		旬の野菜を食べて寒さに負けない丈夫な体をつくろう！！											
月		火		水		木		金		土		給食日より	
								1 牛乳、クッキー ご飯 肉じゃが煮 ほうれん草の納豆和え 柿 味噌汁(なめこ、豆腐、葱) 牛乳、青のリトースト		2 牛乳、ボーロ 五目チャーハン ブロッコリーとカニのサラダ みかん さつま芋の中華スープ 牛乳、焼きドーナツ		旬を大切に!! 寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、旬の根野菜などでしっかり体を温め、体温の低下や乾燥に備えることが大切です。 《この時季の旬な食材》 ・小松菜 ・ほうれん草 ・ごぼう ・人参 ・かぶ ・ねぎ ・白菜 ・鮭 ・大根 ・マクロ ・れんこん ・カニ ・里芋 ・いわし	
4 振替休日		5 豆乳、ウエハース ミートソースパゲティ カリフラワーのマリネサラダ バナナ かぶのミルクスープ 麦茶、豆苗とホタテの混ぜご飯 スルメ		6 本門寺遠足 牛乳、ビスケット 豚肉丼 小松菜のおかか和え みかん 味噌汁(卵、キャベツ) 牛乳、ハニービスケット		7 豆乳、せんべい バターロール タンドリーチキン ごぼうサラダ りんご ほうれん草のトマトスープ 牛乳、焼きうどん		8 牛乳、ボーロ ご飯 煮魚 青梗菜の胡麻酢和え ミニトマト 柿 のっぺい汁 牛乳、すりりんごマフィン		9 牛乳、クラッカー 食パン(ジャム) ホワイトシチュー レタスの和風サラダ オレング 小魚 牛乳、甘味噌おにぎり			
11 牛乳、クラッカー キッズピビンバ 切り干し大根の中華和え オレンジ ワンタンスープ 牛乳、マシュマロおこし		12 豆乳、せんべい 醤油ラーメン メンチカツ きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、ピザトースト		13 焼き芋 食パン(ジャム) ブロッコリーの梅マヨネーズ和え みかん 具だくさん豚汁 牛乳、鮭のフレークおにぎり スルメ		14 豆乳、クッキー ご飯 魚のネギ塩麹焼き 水菜と蓮根の和え物 ミニトマト 柿 鶏肉とおからの味噌汁 牛乳、すいとん汁		15 牛乳、ボーロ 五目ちらし寿司 鶏肉の香味揚げ 白菜の彩り和え りんご 澄まし汁(花魁、三つ葉)  麦茶、プリンアラモード		16 牛乳、ウエハース バターロール ミートマカロニグラタン コンサラダ グレープフルーツ オニオンスープ 牛乳、クラッカーサンド		『もったいない』 この語源は、物のあるべき姿を意味し、命や物を大切にしようという心を表しています。 食べ物は、人が生きるために自然が与えてくれた恵みです。また、食べ物は、作る人、運ぶ人、売る人など、多くの人たちによって私たちの手元に届けられます。その食べ物を無駄にするなんて、本当に「もったいない」ことだと思います。 この「もったいない」という言葉は外国語には同じ意味の言葉はなく、現在世界でも注目される言葉になりつつあります。ですから、私たちもこの言葉を、今一度考え食べ物や資源を大切にしていくべきではないでしょうか。	
18 牛乳、ビスケット ポークライス 水菜のチーズサラダ オレンジ あさりとベーコンのスープ 牛乳、あずき蒸しパン		19 豆乳、ウエハース 肉野菜うどん がんもの含め煮 いんげんのピーナッツ和え バナナ 小魚 牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ		20 牛乳、ボーロ ご飯 ふわふわ蓮根団子揚げ 青梗菜のお浸し 人参の土佐煮 柿 味噌けんちん汁 牛乳、干し芋、みかん		21 誕生 日 会 豆乳、せんべい 黒糖パン カップケーキハンバーグ フレンチサラダ りんご マッシュルームスープ  牛乳、お楽しみケーキ		22 牛乳、クラッカー ご飯 ぶり大根の煮物 ブロッコリーとハムの和え物 ミニトマト みかん 豚じゃが味噌汁 牛乳、そうめんチャンプルー		23 勤労感謝の日			
25 牛乳、クッキー ご飯 魚のみぞれ焼き キャベツの海苔ゆかり和え ミニトマト オレンジ 小松菜と竹輪の味噌汁 牛乳、長ネギのお好み焼き		26 豆乳、ウエハース 焼きそば パンバンジーサラダ バナナ はんぺんスープ 牛乳、スイートポテト		27 牛乳、クラッカー ハヤシライス 豆腐サラダ グレープフルーツ 小魚 牛乳、ビーフ汁麺		28 豆乳、ビスケット コッペパン 鶏肉のメープルマスタード焼き 小松菜の洋風サラダ りんご 大豆と野菜のコンソメスープ 牛乳、いなり寿司、スルメ		29 牛乳、ボーロ もぐらご飯(たきこみ) ウインナー きゅうりの甘酢和え 柿 味噌汁(もやし、生揚げ) 牛乳、マヨコーンパン		30 牛乳、せんべい わかめご飯 春巻き 白菜ナムル みかん 春雨スープ 牛乳、お麴ラスク			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。