

11月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加り-	たんぱく質	脂質	塩分
1	金	春雨とひき肉の炒め煮・もやしのナムル・ミニトマト・豚汁・バナナ	ココアプリン	344	13.7	17.0	1.5
2	土	手作り弁当・すまし汁(もやし・椎茸)・オレンジ	シュークリーム				
4	月	振替休日					
5	火	鮭のチーズ焼き・根野菜のごま味噌炒め・胡瓜・すまし汁(卵豆腐・にら)・パン	きなこトースト・スキムミルク	475	30.1	21.5	2.1
6	水	マヨネーズ春巻き・キャベツ華風漬け・ほうれん草・みそ汁(なめこ・長ねぎ)・りんご	炊き込みおにぎり・麦茶	475	16.8	24.0	2.4
7	木	豚肉ソースマリネ・じゃが芋枝豆サラダ・トマト・スープ(もやし・わかめ)・柿	フルーツ白玉	422	13.9	13.1	1.6
8	金	鱈のつばつ焼き・わかめのみぞれ和え・コーン・すまし汁(しめじ・厚揚げ)・みかん	キャロットゼリー	357	18.6	19.1	1.9
9	土	手作り弁当・すまし汁(大根・わかめ)・グレープフルーツ	バナナスティック				
11	月	チキンカレー・白菜甘酢和え・ミニトマト・スープ(コーン・えのき)・グレープフルーツ	ブル・パ・リーザト・スキムミルク	408	18.7	13.7	1.9
12	火	はんぱんのチーズはさみ焼き・中華サラダ・ブロッコリー・みそ汁(じゃが芋・椎茸)・オレンジ	スイートポテト・麦茶	297	12.8	14.1	2.8
13	水	おにぎりの日 稲穂揚げ・鶏ささみのごまだれサラダ・ゆかり大根・すまし汁(舞茸・筍)・バナナ	ミートソース・麦茶	438	18.0	17.7	2.6
14	木	さばの南蛮漬け・マセドアンサラダ・キャベツ・みそ汁(ほうれん草・しめじ)・グレープフルーツ	ごまパバロア	389	15.5	22.0	1.1
15	金	さほりシュウマイ・大豆わかめのサラダ・コーン・スープ(ポークビッツ・白菜)・キウイ	バナナクレープ・麦茶	402	14.7	20.3	1.5
16	土	手作り弁当・スープ(ねぎ・コーン)・みかん	ヨーグルト・せんべい				
18	月	白身魚のワンタン揚げ・こんにゃくの白和え・トマト・みそ汁(大根・しめじ)・パン	ツナサンド・スキムミルク	487	26.3	18.7	1.8
19	火	チキングラタン・ほうれん草のごま和え・胡瓜・スープ(ピーマン・マッシュルーム)・柿	ブラウニー・麦茶	295	11.1	14.9	1.7
20	水	レバーの中華風・じゃが芋ステーキ・ブロッコリー・すまし汁(卵・にら)・オレンジ	カレーうどん	427	20.0	24.8	2.2
21	木	チーズ入り茶碗蒸し・ひじき和え・もやし・みそ汁(ふのり・豆腐)・りんご	パリパリピザ・麦茶	436	22.7	26.0	2.8
22	金	大豆入りハヤシチュー・ごぼうサラダ・チーズ・スープ(ベーコン・キャベツ)・バナナ	ぞうすい	495	19.9	23.4	2.8
23	土	勤労感謝の日でおやすみ					
25	月	レタスと挽肉のミルフィーユ・南瓜サラダ・コーン・すまし汁(舞茸・筍)・グレープフルーツ	パ・コンのフォカッチャ・スキムミルク	484	28.3	17.2	2.2
26	火	八宝菜・利休和え・粉ふき芋・みそ汁(油揚げ・わかめ)・バナナ	カルピスゼリー	364	17.9	15.9	1.5
27	水	🍷お誕生会 お楽しみメニュー 🍷お箸だけ持たせてください。	お楽しみ🍰				
28	木	鮭の黄金焼き・洋風切干・白菜・スープ(もやし・コーン)・りんご	じゃじゃ麺・麦茶	327	16.9	19.6	2.4
29	金	豚肉かりん揚げ・ツナサラダ・ゆかり大根・すまし汁(卵豆腐・万能ねぎ)・パン	ポテトもち・麦茶	358	16.5	12.7	2.1
30	土	手作り弁当・スープ(キャベツ・ポークビッツ)・オレンジ	ミニチーズ蒸しパン				

おうちで食事のお手伝いを

親子のふれあい時間に食事のお手伝いを取り入れてみませんか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ。」の一言で、子どもの食への関心を高め食欲につなげていきましょう。

きなこフレンチトースト

《一人分材料》

- ・8枚切り食パン 1/2枚
- ☆調整豆乳 25ml ・卵 1/3個 ・砂糖 2g
- ・バター 2.5g
- ★きな粉 4g ・砂糖 4g

《作り方》

- ① 食パンを4等分に切る。
- ② ☆を混ぜ、①を漬ける。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を両面焼く。
- ④ ③に★をまぶす。

・パンを卵液に漬す作業や焼き上がったパンにきな粉をまぶす作業は子どもたちと一緒に楽しめるといいます。

お知らせ

- ・13日(水) おにぎりの日
《ひよこ、たんぼぼ、ももは園で準備します》
- ・21日(木) リクエスト献立
《すみれ組のパリパリピザです。》
- ・27日(水) お誕生会

※仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。
※ひよこ、たんぼぼ組はピーナツとくるみ、もも組はくるみを除去しています。