

11月給食だより

輝 保育園



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



立 冬

季節の変わり目で昼夜の寒暖差が厳しい頃、体調管理をしっかりして冬に備えましょう。

私たちの身体は、体温が下がると免疫力も落ちやすくなります。

身体の中から温める食材を積極的に取り入れたり、温かい飲み物を摂るなどしてこれからの寒い時期をのりきりしましょう。

地中で育つものは身体を温めるといわれています。

また、発酵食品は代謝をよくする酵素が含まれているため、身体を温める効果が期待できます。



給食メニューの紹介

ジャージャー麺

- ・チャンポン麺 600 g
- ・ごま油 (麺用) 15 cc
- ・豚ひき肉 250 g
- ・玉ねぎ 180 g
- ・人参 100 g
- ・しょうが 8 g
- ・にんにく 8 g
- ・白味噌 25 g
- ・八丁味噌 50 g
- ・みりん 50 ml
- ・水 20 ml
- ・水溶き片栗粉 適量

- ① 玉ねぎ、人参をフードプロセッサーで粗みじん切り、別にしょうが、にんにくも粗みじん切りにフードプロセッサーにかける。
- ② フライパンに油をひき、しょうがにんにくを炒め、豚ひき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒め、玉ねぎ、人参も加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 野菜が8割煮えたら、長ネギ、調味料と水 20 ml を入れ、再び5分煮て、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④ お湯を沸かして、チャンポン麺を3～4分茹で、ざるに上げる。麺が固まらないうちに、熱いうちに、ごま油を絡める。
- ⑤ ④をお皿に盛り、③をかける。

11月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日(金)	02日(土)
昼						鶏肉の香味焼き 和風サラダ もずくスープ	スパゲティナポリタン バナナ
間						牛乳 人参ケーキ	麦茶 お菓子
04日(月)		05日(火)	06日(水)	07日(木)	08日(金)	09日(土)	
昼		鮭の塩焼き ひじきサラダ 味噌汁	親子丼 胡麻マヨ和え 味噌汁	豆腐のミートソース風 きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ オレンジ	鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ 味噌汁	麻婆丼 バナナ	
間		麦茶 わかめご飯 ごまめ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 やきいも	麦茶 お菓子	
11日(月)		12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
昼		鮭のムニエル もりもりサラダ 中華スープ	クリームシチュー 小松菜サラダ りんご	みそおでん もやしのナムル すまし汁	ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ	きつねうどん バナナ	
間		麦茶 バイクドじゃが	牛乳 ラスク	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 お好み焼き	麦茶 お菓子
18日(月)		19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	
昼		ポークビーンズ パンサンスー 中華スープ	けんちんうどん ブロッコリーの胡麻和え りんご	豚マヨ炒め 卵とわかめの酢の物 味噌汁	鶏肉のおろし煮 野菜のおかか和え わかめスープ オレンジ		
間		牛乳 ジャムサンド	麦茶 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 かりんとう	麦茶 鶏ごぼうご飯		牛乳 ホットケーキ
25日(月)		26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
昼		千草焼き ゴマドレサラダ 豚汁	きのこカレー ささみときゅうりのサラダ バナナ	鯖の焼きおろし煮 スパゲティサラダ 味噌汁	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 中華スープ	肉ごぼうどん バナナ	
間		牛乳 さつま芋スティック	牛乳 ピザトースト	牛乳 りんごゼリー	牛乳 ばななケーキ	麦茶 やきそば	麦茶 お菓子