

# 給食だより

# 11月

2020.11.1

懐北ゆりかご保育園



11月になりました。11月の間にか葉っぱの色が赤や黄、オレンジときれいに色づいて秋らしくなってきましたね。先日のも煮会は天候の影響で急遽予定を変更して行いましたが、無事に暗れの中行うことができました。給食室にまで美味しそうな匂いが届いていましたよ！さて、今年も残すところあと2ヵ月。この時期はインフルエンザなど感染症の流行が増えるので、いつも以上に手洗いうがいを念入りに行いましょう！！

	主食	副食	午後のおやつ
2月	ごはん	みそ汁(ワカメ・白菜) 豚肉の生姜焼き	レーズンパンケーキ 芋けんぴ
4水	ごはん	みそ汁(人参・キャベツ) 焼き魚(サマ)	豆パン 二色せんべい
5木	肉味噌うどん	お茶 (ほうれん草とリンゴのサラダ)	トマトピラフ きなこせんべい
6金	ゆかりごはん	清汁(豆腐・水菜) 魚生しの照り焼き	トースト きかん棒
7土	味噌うどん	芋の煮ころがし 甘酢さやうり	おかし 果物
9月	ごはん	みそ汁(しめじ・キャベツ) ホッケ生姜焼き	焼きいも ぼろぎやんぱ
10火	パン	コーンポタージュ ポークチャップ	わかめおにぎり きなこせんべい
11水	ごはん	みそ汁(大根・玉ネギ) 豆腐の五目焼き	ブロッコリー・マヨネーズ この棒
12木	きのこカレー	お茶 千草煮	レーズンおにぎり ベジせん
13金	ごはん	みそ汁(人参・キャベツ) ツナねぎ汁焼き	かぼちゃパン チーズスティック
14土	ワカメうどん	ツナじゃが 甘酢大根	おかし 果物
16月	ごはん	みそ汁(白菜・玉ネギ) 魚生のチャンチャン焼き	きなこのスコーン うの花あげ
17火	パン	クリームチーズ キキソテー	ふかしカボチャ サブレ
18水	きつねときのこの ごはん	清汁(豆腐・ワカメ) 枝豆のかきあげ	ブロッコリー スパゲティサラダ
19木	ミートソース スパゲティ	お茶 コロコロサラダ	セリー 五平もち
20金	わかめごはん	みそ汁(キャベツ・玉ネギ) ホッケ照り焼き	おからチップ 1人ごしのパンケーキ
21土	あんかけうどん	白菜と油あげの煮物 甘酢レモン	おかし 果物
24火	ごはん	みそ汁(白菜・玉ネギ) サバの生姜焼き	カップケーキ のりせんべい
25水	とろろそば ごはん	みそ汁(しめじ・キャベツ) 炒り豆腐	かぼちゃ焼きだんご ベジがん
26木	木り風 スパゲティ	お茶 肉じゃが	ゆかりおにぎり きなこせんべい
27金	ごはん	みそ汁(人参・大根) 焼き魚(サマ)	白菜納豆あえ レモン汁の煮
28土	きつねうどん	じゃが芋とほうろ煮 甘酢大根	ジャムサンドパン ベジせん
30月	ごはん	みそ汁(キャベツ・玉ネギ) すま焼き風煮	にんじんおにぎり きかん棒

11月の予定

18日(水)

11月の  
お誕生会

保育園の給食

ほうれん草  
五目ごまあえ

味材料(子ども5人分)

- ・ほうれん草 ... 90g(1/2束)
- ・こんじん ... 15g
- ・えのきたけ ... 30g(1/4束くらい)
- ・コーン ... 25g
- ・白すりごま ... 7.5g(大さじ1/4)
- ・白いりごま ... 1.5g(小さじ1/2)
- ・しょうゆ ... 4g(大さじ1)
- ・さとう ... 3g(小さじ1)

- 作り方
- ①ほうれん草は一口大に切り、て茹で水にさらしておく
  - ②にんじんはせん切り、えのきたけは1.5cmくらいの高さに切り、て茹でる
  - ③★を全て混ぜ合わせる
  - ④①、②とコーンを合わせ、★をよく混ぜ合わせて、完成！

## 冬が旬のやさしい



**大根**

ビタミンCが多く、消化酵素を含み、胃の消化吸収を助けてくれます。給食ではキンピラや煮物、甘酢漬、汁物など様々なメニューで活躍しています。



**白菜**

歯にクセがないため、汁物や炒め物、煮物などに使えます。この時期に食べたくなる給食料理にも使います。横にすると重なりだすので、芯を下にして立てて保つとよいです。



## ほうれん草

おひたしや炒め物、ごまあえ、サラダなど色々使われて、栄養価の高い食材です。鉄分の含有量が多く、肉類やごま、ピーナッツなどと一緒に摂ると、これらが吸収を助けてくれます。

## 長ねぎ

疲労回復や食慾増進、発汗作用や消化液の分泌の促進などの効果から、古くから風邪の特効薬として用いられてきました。

