

# 11月給食だまり

2019年10月31日(木)  
御幸南保育所  
栄養士(岡野・村上)

朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい季節になりました。鮭などの魚には脂がたくさんあって体を温め、いも類はエネルギー源になります。色んな食材を食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

## 11月12日(火) ●給食参観日メニュー●

魚の酢豚風  
フロッコリーの浸し  
みかん

主菜は、魚が苦手な子でも食べやすいメニューにしました。  
副菜、果物は、旬のものを使用しています。



## ★ ★ ★ ほうれん草のカステラ ★ ★ ★

～材料(1人分)～

- 薄力粉 15g
- ベーキングパウダー 0.5g
- ほうれん草 4g
- 牛乳 4g
- 卵 8g
- 砂糖 6g



- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- ②茹でたほうれん草、牛乳、卵、砂糖をミキサーにかける
- ③②に①加えて、混ぜ合わせる
- ④アルミケースに入れ、10分蒸して完成

★卵を泡立てなくてもできる簡単なカステラです。  
きれいな緑色に仕上がります。

## 食べごよみ

### 鍋料理は栄養満点!

肌寒くなり鍋の季節がやってきました。肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力です。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理です。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の良いところです。



# 11月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	金	ごはん	豚肉の生姜焼き・かぼちゃサラダ・茹ブロッコリー・バナナ	乳酸菌入り寒天
2	土		卵とじ・小松菜の浸し・みかん	
5	火	ごはん	ハッシュド・ビーフ・白菜とりんごのサラダ・みかん	ヨーグルト入りアップルケーキ
6	水	ごはん	八宝菜・フライドおさつ・柿	オレンジババロア
7	木	ごはん	おでん・茹ブロッコリー・バナナ	ほうれん草のカステラ
8	金	パン	豚肉とさつまいものカレー煮・キャベツの浸し・みかん	コーンピラフ
9	土		焼きそば・きゅうりと大根の即席漬け・バナナ	
11	月	ごはん	手羽元の煮込み・キャベツのレモン酢和え・にんじんの甘煮・りんご	かぼちゃ団子
12	火	ごはん	魚の酢豚風・ブロッコリーの浸し・みかん	グレープゼリー
13	水	パン	野菜のあんかけうどん・かえりの佃煮・バナナ	カレー蒸しパン
14	木	ごはん	プルコギ・フライドポテト・みかん	フレンチトースト
15	金	パン	かきあげ・だいこんの酢の物・みかん	フルーツクリーム
16	土		豚肉のいなか煮・白菜の浸し・みかん	
18	月	ごはん	照り焼き丼・ジャコサラダ・りんご	大学芋
19	火	ごはん	トンカツ・野菜サラダ・茹ブロッコリー・みかん	ババロア(バニラ)
20	水	パン	シーフードシチュー・だいこんとツナのサラダ・バナナ	さつまいもごはん
21	木	ごはん	炒め豆腐・しらすと小松菜の和え物・柿	豚マン
22	金	ごはん	焼魚・うの花炒り・きゅうりと大根の即席漬け・りんご	豆乳くずもち
25	月	パン	卵の野山焼き・白菜の浸し・糸切り昆布の煮付け・りんご	レアヨーグルトケーキ
26	火	パン	ハンバーグきのこソースかけ・マカロニサラダ・茹ブロッコリー・バナナ	マーラーカオ
27	水	ごはん	魚のさざれ焼き・白菜とほうれん草のごま和え・れんこんのおかか煮・みかん	マカロニのあべかわ風
28	木	ごはん	煮魚・冷拌三絲・粉ふきいも・みかん	ミルクココアゼリー
29	金	パン	れんこんのふわふわボール・酢のもの・さつまいもの甘煮・バナナ	ウインナーパイ
30	土		大豆のいそ煮・大根ときゅうりの和風サラダ・みかん	

※11月の献立のテーマは「モリモリ食べよう 食欲の秋」です。

※今月の旬の食材は、さつまいも・ほうれん草・小松菜などです。

※12日(火)は、給食参観日です。主食は、ごはんです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

