

11月 食育だより

令和4年11月1日発行 豊川こども園給食



11月を迎え、朝夕は肌寒さを感じる季節となりました。
 鮭などの旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、芋類はエネルギー源になります。今月は給食にも鮭が登場します。
 それから、こども園で10月にうめ組さんが収穫したさつまいもをやつとして、焼き芋にしようと思っています♪

季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう！



絵本給食

10月はこども園で採れた南瓜を使って絵本に出てくる料理を作ってみました！



おいしそうな南瓜の料理がいっぱい



『かぼちゃのぺたぺたやき』
 ってなんだろう？



11月の人気メニューレシピ

★おかかチーズおにぎり (4人)

- ・お米 1.5合
- ・水 適量
- ・醤油 大さじ1
- ・鰹節 8g
- ・切れてるチーズ 10g



<作り方>

- ①お米を研ぎ、炊飯器に1.5合分の水と醤油を入れ炊く
- ②切れてるチーズを1cm角ほどに切っておく
- ③お米が炊けたらチーズと鰹節を入れて混ぜる
- ④好みの形に握ったら完成🍡



みんなのおいしいが
 とってもうれしいよ

11月のこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|---|------------------------------|
| <p>紅葉狩り</p> | ① ポークピカタ 干し大根の炒め煮 レタス いちごジャムサンド | ② さつまいものカレーロケ コールスローサラダ 枝豆 じゃが芋もち | <p>文化の日</p> | ④ 魚のマヨネーズ焼き パンサンス レタス ソーダブレッド | ⑤ きつねうどん 果物 お菓子 |
| ⑦ 親子汁 刻み昆布とツナの炒め煮 パナマフィン | ⑧ すき焼き風煮 竹輪の磯辺揚げ 果物 ヨーグルト・お菓子 | ⑨ 魚のごま照り焼き 野菜のミルクサラダ 枝豆 味噌まんじゅう | ⑩ 炒り豆腐 レバーの生姜煮 果物 黄団子 | ⑪ 魚のバーベキュー風 金平ごぼう レタス パナナロール | ⑫ 茄子のミートスパゲティ 棒チーズ お菓子 |
| ⑭ ミネストローネ ほうれん草ソテー 果物 肉まん | ⑮ お弁当の日 香月パン | ⑯ 豆腐ナゲット もやしの中華和え 枝豆 チーズ米粉お焼き | ⑰ 魚の甘辛煮 春雨サラダ レタス 焼き芋 | ⑱ スペイン風オムレツ しらすとキャベツのさっぱり煮 煮豆 メロンパン風トースト | ⑲ ちゃんこうどん ミニゼリー お菓子 |
| ⑳ 団子汁 煮昆布豆 果物 ☆はらぺこあおむしクッキー | ㉑ 魚のチーズフライ 春雨の酢の物 ブロッコリー ☆わかめおにぎり | <p>感謝の日</p> | ㉒ ☆ヤンニョムチキン さつまいもサラダ レタス カレー蒸しパン | ㉓ 豆腐の中華煮 レバーのケチャップがらめ 果物 プリン・お菓子 | ㉔ ちゃんぽん 棒チーズ お菓子 |
| ㉕ シーフードカレー 海藻サラダ 福神漬け マッシュマロクラッカー・かりかりいりこ | ㉖ 肉じゃが 卵焼き 枝豆 炭酸饅頭 | ㉗ ☆魚のもみじ焼き ほうれん草のきのこ和え 果物 ☆味噌ラーメン | <p>—11月のおいしいたべもの— えのき・エリンギ・かぶ・しいたけ・さつまいも ごぼう・ほうれん草・長芋・ブロッコリー・他</p> | | |

※行事等により、献立を多少変更することがあります。☆は新メニューです。