

11月 食育だより

令和5年 11月1日発行 豊川こども園給食

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。



10月に梅組さんで芋ほりをし、たくさんのさつまいもが収穫出来ました。そろそろお芋も甘くなって食べ頃になってきたので、11月は



3つのさつまいもメニューを

作る予定です。1日はさっそく

「焼きいも」です！お楽しみに～🍠



10月のおすすめメニューレシピ

★いろどりたまごやき (4人)

- ・卵 5個
- ・(乾)わかめ 3g
- ・人参 50g
- ・小葱 3g
- ・水溶き片栗粉 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 小さじ1



<作り方>

- ①わかめを水で戻し細かく切る。
- ②人参は千切りにする。小葱は小口切りにする。
- ③卵をボウルに溶き、①と②を加えて、水溶き片栗粉と調味料を混ぜ合わせる。
- ④フライパンを熱し、通常の卵焼きと同様に焼いたら完成。



🍒 さくらんぼぐみ 🍒

着々とお箸デビューのこどもたちが増えてきました。

3歳の誕生日に「3歳になりました！」と自分のお箸を持って嬉しそうに各部屋にごあいさつ…

先月の給食だよりにもおはしの持ち方を載せていますので、ぜひおうちでも練習してみてください！



お月見おやつ



アーモンドスライスとチョコペンをつけ兔をイメージしました🐰



🍁 11月のこんだて 🍁

月	火	水	木	金	土
 16日の筑前煮は福岡の郷土料理です。		麻婆豆腐 ソーセージソテー 枝豆	魚のオランダ揚げ ほうれん草のきのこ和え 果物		ちゃんこうどん 果物
		焼きいも	りんごジャムサンド		お菓子
肉団子スープ レバーのケチャップがらめ 枝豆 味噌まんじゅう	魚のカレー煮 さつまサラダ レタス パン	☆中華風オムレツ 野菜の磯和え 果物 もちもち大根	お弁当の日 ヨーグルトドーナツ	魚のピザ風 金平ごぼう ブロッコリー やせうま	あんかけちゃんぽん ミニゼリー お菓子
ハッシュドビーフ じゃこサラダ フレンチトースト	照り焼きチキン マカロニサラダ レタス ポップコーン	魚の洋風焼き 竹輪と大根のごまなます 枝豆 肉まん	筑前煮 卵焼き 果物 プリン・お菓子	魚の竜田揚げ キャベツのゆかり和え トマト ウインナーロール	和風スパゲティ 棒チーズ お菓子
うま塩豚汁 刻み昆布とツナの炒め煮 チーズケーキトースト	魚のピカタ 切干大根の炒め煮 枝豆 かりかりいりこ・お菓子	さつまいものカレーコロッケ 線野菜 トマト ロールケーキ	 豆腐の中華煮 焼き南瓜 果物 パン	魚の味噌煮 ひじきサラダ サニーレタス じゃが芋もち	団子汁 果物 職員会議
中華スープ レバーのソース煮 枝豆 フライドポテト	すき焼き風煮 小魚ふりかけ 果物 チーズ蒸しパン	魚のバーベキュー風 大根のショギ煮 ブロッコリー アセロラゼリー・フロランタン	ー11月のおいしいたべものー 白菜・ほうれん草・ブロッコリー ししゃも・ぶり・キウイ・みかんなど		

※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。