

給食だよ

令和3年(2021年)11月

下東条西保育所

月	火	水	木	金	土
1 ☆野菜炒め 豚肉 人参・ピーマン・玉葱・キャベツ・もやし じゃが芋 ひじきのふりかけ 花かつお・ひじき オレンジ	2 揚げ豆腐のそぼろあんかけ かにかま・鶏ひき肉・豆腐 人参・青葱・玉葱・生姜 片栗粉 キャベツの塩昆布和え ちりめん・塩昆布 キャベツ・もやし バナナ	3 文化の日 	4 スペイン風オムレツ ベーコン・卵・チーズ・牛乳 人参・ピーマン・パプリカ・玉葱 じゃが芋・ケチャップ・コンソメ 刻み昆布の炒め煮 さつま揚げ・刻み昆布 人参 こんにやく オレンジ 手作りおやつ さつま芋チップス	5 さばの味噌煮 鯖・味噌 生姜・白葱 けんちん汁 豆腐・油揚げ 人参・青葱・大根・牛蒡・玉葱 こんにやく・ごま油 バナナ	6 肉じゃが 竹輪・牛肉・焼き豆腐 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・糸こんにやく 味付け海苔 オレンジ
8 ハンバーグ 合挽き肉・卵・豆腐・ひじき・牛乳 玉葱・トマト・ブロッコリー パン粉・ケチャップ・ソース スパゲティサラダ ハム・卵 人参・きゅうり・玉葱 パスタ・マヨネーズ オレンジ	9 さつま芋コロッケ 合ミンチ・卵 玉葱・さつま芋・じゃが芋 小麦粉・パン粉・ソース・ケチャップ ハムサラダ ハム 人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり マヨネーズ バナナ	10 ハヤシライス 牛肉 人参・玉葱・しめじ じゃが芋・ルー サラダ ウインナー・卵 ブロッコリー・トマト グレープフルーツ 手作りおやつ カナッペ	11 さわらのマヨネーズ焼き 鯖・白味噌 マヨネーズ 大豆とひじきの炒り煮 鶏肉・油揚げ・大豆・ひじき 人参・牛蒡・干し椎茸 こんにやく オレンジ 手作りおやつ ロールメロンパン	12 ポークビーンズ 豚肉・ベーコン・竹輪・大豆 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・コンソメ・ケチャップ 春雨の酢の物 ハム・春雨・わかめ きゅうり すりごま・ごま油 バナナ	13 厚揚げのそぼろ煮 鶏ミンチ・厚揚げ 人参・青葱・玉葱・牛蒡・干し椎茸 糸こんにやく ふりかけ オレンジ
15 鶏の照り焼き 鶏肉 トマト・ブロッコリー 片栗粉 ポテトサラダ ハム・卵 人参・きゅうり・コーン じゃが芋・マヨネーズ オレンジ	16 ☆洋風煮込み 豚肉・大豆 人参・玉葱 じゃが芋・コンソメ ひじきのミルクィーサラダ ハム・スキムミルク・ひじき 人参・ほうれん草・コーン マヨネーズ バナナ 手作りおやつ 大学芋	17 ☆肉みそうどん 合いびき肉・味噌 人参・ピーマン・玉葱・茄子 うどん・片栗粉 ゆで卵・トマト・ふりかけ 卵・ふりかけ トマト グレープフルーツ	18 親子丼 鶏肉・卵 人参・青葱・玉葱・生椎茸 おひたし 竹輪 人参・ほうれん草・もやし すりごま オレンジ 手作りおやつ こくい風クッキー	19 魚のフライ メルルーサ・卵 トマト・ブロッコリー 小麦粉・パン粉・ソース・ケチャップ マセドアンサラダ チーズ・スキムミルク 人参・きゅうり さつま芋・マヨネーズ 果汁100%ゼリー	20 和風ポトフ 鶏肉・厚揚げ 人参・キャベツ・玉葱・しめじ じゃが芋 のり佃煮 オレンジ
22 揚げじゃが芋の煮物 鶏肉・大豆 人参・ピーマン・玉葱・生椎茸 じゃが芋・小麦粉 小松菜とわかめのナムル わかめ トマト・小松菜・コーン ごま油 オレンジ	23 勤労感謝の日 	24 焼き飯 ハム・卵 人参・青葱・玉葱 ☆ミニラーメン わかめ もやし・コーン 中華麺・中華だし グレープフルーツ おやつ ぶどうゼリー	25 鮭のごま揚げ 鮭 白ごま・黒ごま 小麦粉・片栗粉 ゆで干し大根煮 竹輪・鶏肉・油揚げ 人参・青葱・ゆで干し大根・干し椎茸 糸こんにやく オレンジ	26 ☆関東煮 牛肉・平天・厚揚げ・卵 人参・大根 じゃが芋・こんにやく 小魚の磯煮 ちりめん・青のり りんご	27 豚汁 豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 人参・青葱・玉葱・大根 こんにやく 味付け海苔 オレンジ
29 相性汁 ベーコン・油揚げ・味噌・豆腐・春雨・牛乳 人参・青葱・玉葱・大根 さつま芋 竹輪の磯辺揚げ 竹輪・卵・青のり 小麦粉 オレンジ	30 高野豆腐の五目煮 鶏肉・高野豆腐 人参・いんげん・玉葱・干し椎茸 じゃが芋・こんにやく 中華サラダ ハム・卵・春雨・わかめ 人参・きゅうり すりごま・ごま油 バナナ	* 花・雪・月組はお米1合を1日(月)に持ってきてください。 10日・24日に使用する分です。 * 19日(金)はスマイル弁当デーです。 			「☆」:新メニュー 赤:からだを作る食品 緑:からだの調子を整える食品 黄:エネルギーを作る食品

このマークのついている日は白飯を持参して下さい。
 ※お米の入った袋に名前を書いてくださいね。

※食材は都合により変更する場合があります

* 11月18日のおやつは「コくい風クッキー」です

☆月組が人形劇「義経とコくい」をします。
 「こくい」とは、
 三草から檜山まで来た義経一行が空腹を地元の老婆からもらった「はったい粉」で満たしたと言われています。
 その時、義経は粉の美味しさに感激し、老婆に『粉食(国井)』と名字を名乗るとよいと言われ、そう名乗りました。
 (引用: namusaijo.blog.fc2.com)

