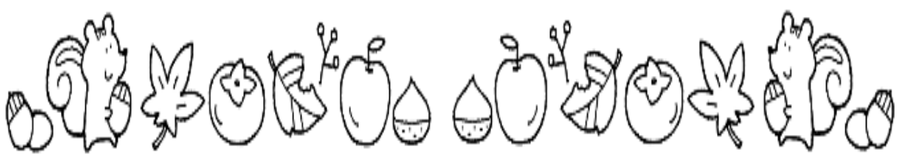
２０１９年　１１月　給食だより

光輪はさみこども園　　１０月３１日配布

つくし主食	＜おやつで旬のおいしい食材を食べよう！＞ 子ども達にとっておやつは楽しみのひとつですが、3食だけでは取れないエネルギーや栄養を取るための補食としての役割があります。次の食事に響かないよう量を調整することはもちろん、内容も市販のお菓子ばかりに偏らず、今からの季節は新米を使ったおにぎりや蒸し芋など、 おいしいものがたくさんありますので、季節のおいしさを感じられるものを取り入れてみましょう。		幼児部たんぽぽ 忍者おにぎりの日 11月1日(金)		１日（金）	２日（土）
副菜					発芽玄米 根菜のかき揚げ えのき汁 枝豆 みかん	麦ごはん ベーコンともやしのオムレツ 南瓜の味噌汁 三色酢の物 もも
離乳食					おかゆ・玉ねぎのすまし汁	人参がゆ・南瓜の味噌汁
つくしおやつ					野菜スティック・ごぼうスナック	★肉まん風蒸しパン
たんぽぽおやつ					ぽたぽた焼き・カップケーキ	
	４日（月）	５日（火）	６日（水）	７日（木）	８日（金）	９日（土）
つくし主食		ロールパン	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米(ふりかけ)	ゆかりご飯
副菜	振替休日	トマトソースハンバーグ お麸のすまし汁 粉ふき芋 みかん	魚の青菜みそ焼き オニオンスープ ヒジキと大豆の煮物 ゼリー	筑前煮 ワカメの味噌汁 小松菜の納豆和え もも	焼きししゃも キャベツスープ さつま芋サラダ ゼリー	けんちんうどん ほうれん草のゴマ和え 竹輪のケチャップ焼き パイン
離乳食		パンがゆ・トマトスープ	おかゆ・大豆入りすまし汁	おかゆ・小松菜の味噌汁	磯がゆ・キャベツスープ	おかゆ・くたくたうどん
つくしおやつ		チーズ・野菜スナック	バナナ・えびせんべい	黒糖パン	★スキムスコーン	ドーナツ・小魚スナック
たんぽぽおやつ		チーズ・ビスケット				ウエハース・あまからせん
	１１日（月）	１２日（火）	１３日（水）	１４日（木）	１５日（金）	１６日（土）
つくし主食	雑穀米	ロールパン	発芽玄米	麦ごはん	発芽玄米(納豆)	雑穀米
副菜	大根と竹輪の煮物 お麸の味噌汁 厚揚げのチーズ焼き もも	白菜としらすのビーフンソテー 鶏肉とレンコンのスープ 枝豆 ゼリー	鮭のオーブン焼き ごぼうの味噌汁 彩りサラダ パイン	ポークピカタ 豆腐のすまし汁 切干大根のゴマ酢和え ゼリー	エビと春雨の炒め物 中華スープ ふかし芋 みかん	豆腐の落とし揚げ ほうれん草のすまし汁 マカロニサラダ バナナ
離乳食	人参がゆ・お麸の味噌汁	パンがゆ・白菜スープ	おかゆ・南瓜スープ	おかゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・五目すまし汁	おかゆ・ほうれん草の味噌汁
つくしおやつ	★黒ゴマくずもち	バナナ・海草スナック	いりこ・ドーナツ	さつま芋パン	チーズ・カリポテ	クラッカー・ごぼうスナック
たんぽぽおやつ		バナナ・野菜スティック				ビスケット
	１８日（月）	１９日（火）	２０日（水）	２１日（木）	２２日（金）	２３日（土）
つくし主食	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん(納豆)	雑穀米	
副菜	さつま芋のポトフ 薄揚げの味噌汁 ゆで卵 もも	マカロニグラタン 小松菜のすまし汁 チキンナゲット ゼリー	豚肉の生姜焼き コーンスープ 枝豆 みかん	じゃが芋の味噌煮 もずく汁 竹輪のゴマ和え バナナ	魚のオランダ揚げ 大根スープ きゅうりの酢の物 パイン	勤労感謝の日
離乳食	おかゆ・さつま芋スープ	おかゆ・小松菜のすまし汁	おかゆーコーンスープ	納豆がゆ・じゃが芋の味噌汁	おかゆ・大根のすまし汁	
つくしおやつ	★バナナケーキ	ビスケット・野菜スナック	うの花クッキー・小魚スナック	人参パン	ヨーグルト・紫いもチップ	
たんぽぽおやつ		こつぶっこ	丸ボウロ・おにぎりせんべい		ヨーグルト・ビスケット	
	２５日（月）	２６日（火）	２７日（水）	２８日（木）	２９日（金）	３０日（土）カレーの日
つくし主食	ゆかりご飯	発芽玄米(ふりかけ)	ロールパン	麦ごはん	雑穀米	
副菜	凍り豆腐の煮物 ヒジキの味噌汁 ゆで卵 バナナ	白身魚のトマトソースがけ カブのすまし汁 蒸し南瓜 みかん	きのこと小松菜のパスタ ワカメスープ ウインナー もも	麸とチーズの卵焼き 白菜スープ きんぴらごぼう ゼリー	魚の照り焼き さつま汁 人参ともやしのナムル パイン	根菜と豚肉のカレー ポテトサラダ オレンジ
離乳食	おかゆ・人参の味噌汁	磯がゆ・カブのすまし汁	パンがゆ・青菜のスープ	おかゆ・白菜の味噌汁	おかゆ・さつま汁	
つくしおやつ	いりこ・クラッカー	チーズ・えびせんべい	ドーナツ・海草スナック	★きな粉ラスク	バナナ・紫いもチップ	
たんぽぽおやつ			クラッカー・ボン菓子		バナナ・海草スナック	えいごビスケット

※幼児部たんぽぽは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

※３０日（土）はカレーの日です。
幼児部たんぽぽはスプーンの準備をお願いします。
白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。



★は手作りおやつです。
※献立は都合により、変更する場合があります。