



11 November

- 1日/紅茶の日
レモンを入れた「レモンティー」、ミルクなら「ミルクティー」、りんごなら「アップルティー」と、いろいろ楽しめます。
- 7日/なべの日
家族でなべを囲むと、楽しくて、とてもおいしいですね。
- 23日/外食の日
外食は、いつもとすこし違う雰囲気、ワクワクするもの。

- イチゴの作付け期
- さつま芋の収穫期
- もち米の収穫期

プランターに腐葉土と土を入れて育てて、収穫してみましょ。

献立ひとくちメモ

寒くなってくるとリスや熊が冬眠にそなえて食べ物たくさん食べるのと同じように、植物にも根っこに栄養分を蓄えて冬ごもりの準備をするものがあります。さつま芋に里芋、ごぼうにれんこん、大根など「根菜」という中間の野菜たちです。

ですから、たっぷり栄養の蓄えられた今の時期が、一番おいしい「旬」なんです。今日の給食にも入っているかな?探してみてくださいね♪

好ききらいしないで何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



※ 食材仕入れの都合上、献立内容が変更になる場合がございます。何卒ご了承くださいませ。

シダックスフードサービス
あおぞら北こども園



2020年		献立	15時おやつ	食品のはたらき		
日	曜			熱や力になる黄色	血や肉になる赤	体の調子を整える緑
1	日					
2	月	スティックゼリー牛乳 ごはん トマトソースオムレツ さつまいもサラダ キャベツスープ 桃ヨーグルト	チーズ蒸しケーキ牛乳	米 小麦粉 さつまいも	卵 ヨーグルト チーズ牛乳	トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ 桃
3	火	文化の日				
4	水	しょうゆポテト牛乳 ごはん 豚肉のアップルソース 切干大根のサラダ ウインナーのスープ みかん缶	パウムクーヘン牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	豚肉 ウインナー 卵牛乳	玉ねぎ もやし ビーマン 切干大根 にんじん コーン ブロッコリー りんご みかん
5	木	たべっこどうぶつ牛乳 醤油ラーメン 春巻き 中華サラダ ミックスフルーツヨーグルト	おかかおにぎり 麦茶	中華麺 春巻の皮 米	豚肉 チャーシュー かに かま かつおぶし ヨーグルト	キャベツ コーン にんじん もやし たら わかめ 桃 ぶどう バイナップル
6	金	小魚スナック牛乳 ごはん さばの味噌煮 小松菜のごまマヨ和え 玉ねぎのすまし汁 パナナ	ジャムホイップサンド牛乳	米 麩 食パン	さば 牛乳	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ パナナ
7	土	アスパラガスビスケット牛乳 豚そぼろのあんかけ丼 ほうれん草のおひたし 豆腐の味噌汁 いちごヨーグルト	クリームブッセ牛乳	米 小麦粉	豚肉 豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳	にんじん ほうれん草 長ねぎ コーン グリンピース
8	日					
9	月	ごぼうおかき牛乳 りんごカレー かぼちゃのチーズ焼き ハムとレタスのサラダ オレンジミルクデザート	鈴カステラ牛乳	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 チーズ ハム 牛乳 卵	玉ねぎ にんじん かぼちゃ レタス オレンジ りんご
10	火	ヨーグルト 麦茶 中華丼 しゅうまい もやしのナムル りんご	マカロニきな粉牛乳	米 しゅうまいの皮 マカロニ	豚肉 かまぼこ きなこ 牛乳	白菜 にんじん たけのこ たまねぎ もやし きゅうり りんご
11	水	サラダせんべい牛乳 ごはん デミソースハンバーグ マカロニサラダ トマトスープ ぶどうゼリー	もみじまんじゅう牛乳	米 マカロニ じゃがいも 小豆 小麦粉	豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ きゅうり にんじん トマト マッシュルーム ぶどう
12	木	ごまクリームサンド牛乳 黒パン 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ お豆のスープ 柿	バナナケーキ牛乳	パン 小麦粉 じゃがいも	鶏肉 大豆 牛乳 卵	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン 柿 パナナ
13	金	ぱりんこ牛乳 ごはん 豚肉のごまみそ炒め 小松菜のおかか和え えのきのすまし汁 ブルーベリーヨーグルト	フライドポテト りんごジュース	米 じゃがいも	豚肉 かつおぶし ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ビーマン 小松菜 もやし えのきたけ 大根 ブルーベリー りんご
14	土	マリービスケット牛乳 エスニック焼きそば キャベツサラダ 水餃子スープ 青りんごゼリー	いちごオムレット牛乳	中華麺 餃子の皮 小麦粉	えび ツナ 豚肉 卵 牛乳	ピーマン しいたけ もやし たら キャベツ にんじん 玉ねぎ ワカメ
15	日					
16	月	ぼたぼたやき牛乳 ツナチャーハン バンバンジー スーミータン フルーツ杏仁	黒糖蒸しパン牛乳	米 片栗粉 小麦粉	ツナ 鶏肉 卵 牛乳	長ねぎ にんじん きゅうり もやし コーン たまねぎ 青梗菜 桃
17	火	白い風船牛乳 ごはん 白身魚のケチャップ煮 さやいんげんの味噌マヨ和え 根菜のスープ オレンジ	お麩のゴマあられ牛乳	米 じゃがいも 麩	ホキ ベーコン 牛乳	玉ねぎ さやいんげん にんじん ごぼう れんこん オレンジ
18	水	カルシウムせんべい牛乳 チキンクリームライス 粉ふきいも 花野菜サラダ マンゴープリン	誕生日ケーキ牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 牛乳 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン ブロッコリー カリフラワー マンゴー
19	木	セサミクッキー牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え 茄子の味噌汁 パインヨーグルト	かりかり大学芋牛乳	米 さつまいも	高野豆腐 卵 油揚げ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし グリンピース 茄子 長ねぎ バイナップル
20	金	アンパンマンせんべい牛乳 天井 キャベツときゅうりの塩もみ あさりとわかめのすまし汁 キウイフルーツ	アップルパイ牛乳	米 片栗粉 小麦粉	キス あさり 卵 牛乳	かぼちゃ キャベツ きゅうり 長ねぎ キウイフルーツ りんご
21	土	ウエハース牛乳 ごはん 肉野菜炒め コロコロきゅうり もやしの味噌汁 アロエヨーグルト	マドレーヌ牛乳	米 小麦粉	豚肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし
22	日					
23	月	勤労感謝の日				
24	火	ベビーチーズぶどうジュース ごはん ししゃもフライ 野菜炒め かぼちゃの味噌汁 パナナミルクデザート	みたらしおじゃが牛乳	米 パン粉 じゃがいも 片栗粉	ししゃも 牛乳	アスパラガス ビーマン エリンギ かぼちゃ 長ねぎ わかめ パナナ
25	水	ふかしいも牛乳 鶏ごぼうめし キャベツのジャコ和え お麩のすまし汁 グレープフルーツ	クリームコンフェ牛乳	米 麩 小麦粉	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳 卵	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ グレープフルーツ
26	木	ほしたべよ牛乳 ぶどうパン チキンナゲット ジャーマンポテト 大根のポトフ カップヨーグルト	お好み焼き 麦茶	パン じゃがいも 小麦粉	ナゲット ウインナー 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ 長ねぎ オレンジ レーズン
27	金	えびぼんせん牛乳 ごはん 里芋の牛そぼろ煮 はんぺんのバター醤油焼き ほうれん草の海苔和え みかん	きなこムース牛乳	米 里芋	牛肉 はんぺん きなこ 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 海苔 みかん
28	土	かりっこいわし牛乳 ウインナーのピラフ ツナサラダ トマトスープ ミルクプリン	揚げせんべい牛乳	米 じゃがいも	ウインナー ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト コーン キャベツ
29	日					
30	月	クラッカー牛乳 ごはん 鶏の唐揚げ れんこんのきんぴら わかめの味噌汁 パイン缶	パウンドケーキ牛乳	米 小麦粉 片栗粉	鶏肉 牛乳 卵	れんこん にんじん 玉ねぎ わかめ こんにゃく

1か月の平均栄養量 エネルギー：634kcal たんぱく質：22.1g 脂質：20.2g
炭水化物：91.0g カルシウム：269mg 食塩：2.0g 食物繊維：4.9g