



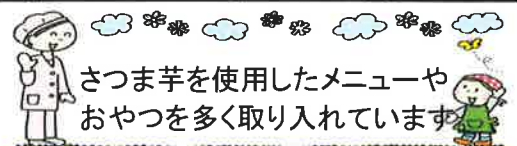
2020. 11月給食献立表

田町保育園



日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	日		
2	月	シャムサンド こほうスープ マカロニグラタン ほうれん草サラダ オレンジ	味しらべ きつねおむすび
3	火	(祝日)	
4	水	コーンラーメン レバーケチャップ煮 チンゲン菜ハム中華和え バナナ	カルシウム せんべい パンプディング 牛乳
5	木	ビビンバ丼 ならスープ サラスパサラダ りんご	白い風船 さつま芋チップス 牛乳
6	金	麦ごはん さつま芋みそ汁 さばフライ 小松菜ツナ和え グレープフルーツ	ウエハース ぶどうゼリー 牛乳
7	土	(お弁当の日)	
8	日		
9	月	ミートソーススパゲッティ 大根スープ ほうれん草ハムサラダ りんご	ぱりんこ 大学芋 牛乳
10	火	雑穀ごはん もずくスープ さつま芋コロッケ 大根しらす和え オレンジ	味しらべ ラスク 牛乳
11	水	刻み昆布ごはん とろろ昆布すまし汁 松風焼き 白和え グレープフルーツ	マリー きなこ白玉団子 牛乳
12	木	高菜ごはん 麩みそ汁 カレイ照り焼き キャベツ昆布和え 金時豆煮 バナナ	白い風船 レモントースト 牛乳
13	金	麦ごはん かぼちゃみそ汁 鶏ごま焼き 切り干し大根煮 チーズ りんご	カルシウム せんべい みかんヨーグルト
14	土	たこめし 豚汁 もやしごま和え オレンジ	ポーロ 菓子
15	日		
16	月	麦ごはん さつま芋みそ汁 ポークケチャップ かみかみサラダ りんご	ウエハース ココアサンド 牛乳
17	火	カレーライス ゆで卵 ほうれん草おかか和え グレープフルーツ	ぱりんこ バナナケーキ 牛乳
18	水	ロールパン きのことスープ チキンステーキ 豆まめサラダ バナナ	白い風船 チーズおかかおむすび
★19	木	炊き込みごはん わかめみそ汁 鮭コーンマヨ焼き 紅白なます オレンジ	カルシウム せんべい おさかなクッキー 牛乳
★20	金	赤飯 ほうれん草スープ 鶏から揚げ フレンチサラダ ーロゼリー バナナ	味しらべ ロールケーキ ココア
21	土	サンドイッチ バナナ 牛乳	白い風船 菓子
22	日		
23	月	(祝日)	
24	火	わかめうどん さつま芋天ぷら ささみとキャベツ梅マヨ和え りんご	マリー ツナマヨおむすび
25	水	豚丼 卵スープ 春雨サラダ チーズ グレープフルーツ	白い風船 ねじり菓子 牛乳
26	木	納豆ごはん 具たくさん汁 手羽元甘酢煮 そうめんサラダ オレンジ	味しらべ チーズトースト 牛乳
27	金	ふりかけごはん えのきすまし汁 鮭ホイル焼き マカロニサラダ バナナ	カルシウム せんべい スイートポテト 牛乳
28	土	ゆかりごはん すき焼き風煮 さつま芋ごま和え グレープフルーツ	ポーロ 菓子
29	日		
30	月	わかめごはん おでん ひじきサラダ オレンジ	ウエハース さつま芋リッツサンド 牛乳

※行事、材料の都合などにより、
献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※3歳未満児の10時のおやつには、
スキムミルクがつきます。



給食だより

11月行事食

- ★19日(木) 収穫感謝祭
- ★20日(金) お誕生会

11月23日は、『**勤労感謝の日**』です。昔は、収穫した穀物に感謝する『新嘗祭(にいなめさい)』でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつになります。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみても良いですね☆三

今が旬の《 さつまいも 》

さつまいもが甘い理由を知っていますか？
それは、さつまいもに含まれている【**でんぷん**】が、アミラーゼという酵素のおかげで【**糖**】に変わるからです。
また、さつまいもにはビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。



【 スイートポテト 】

★ 材料 ★

- ・さつまいも …400g
- ・バター …大さじ1
- ・砂糖 …大さじ3
(つやだし)
- ・卵黄 …1/2個
- ・みりん …大さじ1/2

★ 作り方 ★

- ① 芋の皮をむき、茹でる。芋が柔らかくなったら水を捨ててもう一度火にかけて芋の表面の水分を飛ばす。
- ② いもが冷めないうちにつぶし、バターと砂糖を入れ、混ぜる。
- ③ 形をつくる。
- ④ 卵黄とみりんを合わせたつやだしを表面にぬり、200℃のオーブンで焦げ目が付くまで焼く。

☆保育園でも、芋堀り遠足で収穫したさつまいもを使いスイートポテトをはじめ色々なおやつや給食を予定しています☺

