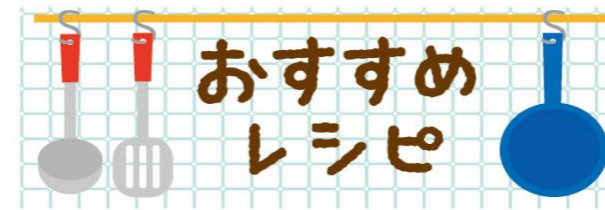


11月の給食こんだて



2020(令和2)年11月
たじりこども園
栄養士 峯口由美

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	日			
2	月	卵の野山焼き 白菜の浸し 糸切り昆布の煮付 オレンジ		メロンパン風トースト
3	火			
4	水	ブルコギ フライドポテト みかん		大学芋
5	木	魚の酢豚風 大根ときゅうりの即席漬け バナナ		あずき入り抹茶風ケーキ
6	金	かきあげ キャベツの即席漬け りんご		ゆかりとたくあんのおにぎり
7	土	炒め豆腐 しらすと小松菜の和え物 オレンジ		ココアサンド
8	日			
9	月	野菜のあんかけうどん 納豆の磯和え バナナ		ポテサラパン
10	火	魚のチーズ焼き 和風サラダ かぼちゃの甘煮 りんご		ヨーグルト
11	水	手羽元の煮込み キャベツのレモン酢和え 人参の甘煮 みかん	煮魚	レモンゼリー
12	木	シーフードシチュー 大根ときゅうりの和風サラダ 柿		キャベツとチーズのおやき
13	金	ハンバーグステーキのソースかけ 白菜とりんごのサラダ 茹ブロッコリー バナナ		絞りだしクッキー
14	土	卵とじ 大根の即席漬け オレンジ		にんじん蒸しパン
15	日			
16	月	煮魚 冷伴三糸 粉ふき芋 オレンジ		ごま味噌トースト
17	火	おでん ブロッコリーの浸し りんご		ヨーグルト
18	水	焼魚 うの花炒り 大根とツナのサラダ みかん		野菜ジュースゼリー
19	木	豚肉とさつまいものカレー煮 キャベツの浸し バナナ		アップルパイ
20	金	いかと里芋の煮付 青菜のごまマヨネーズ和え 柿		コンソメポテト
21	土	豚肉のいなか煮 白菜の浸し バナナ		ジャムサンド
22	日			
23	月			
24	火	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
25	水	うずみ 小松菜とひじきの和え物 りんご		くるみ入りスコーン
26	木	れんこんのふわふわボール 酢の物 さつまいもの煮付 柿		黒ごま豆腐もち
27	金	豆腐と白菜の煮物 フライドかぼちゃ バナナ		マカロニのあべかわ風
28	土	大豆のいそ煮 小松菜の浸し オレンジ		マシュマロサンド
29	日			
30	月	魚のさざれ焼き 白菜とほうれん草のごま和え れんこんのおかか煮 オレンジ		バナナトースト

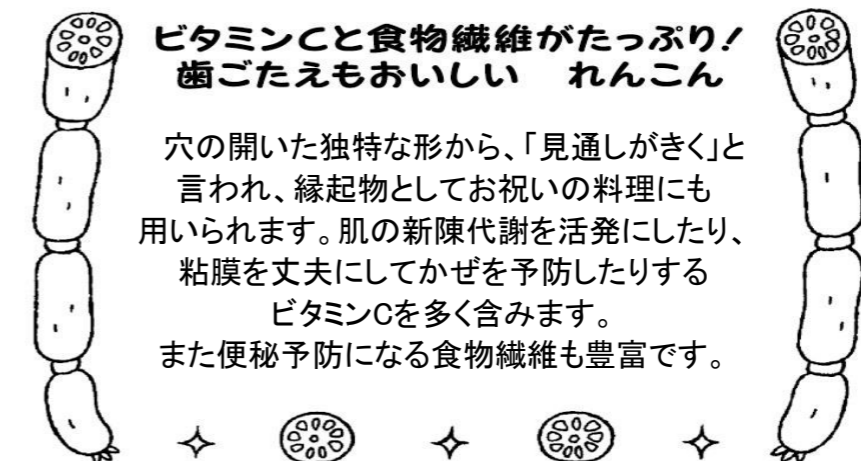
※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。

『青菜のごまマヨネーズ和え』

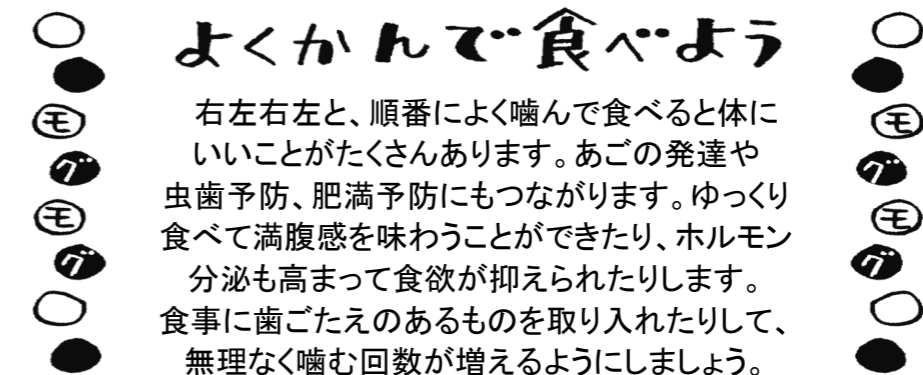
<材料>

- ・ほうれん草 1束
- ・ホールコーン 30g
- ・白すりごま 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・白みそ 大さじ1

- ①ほうれん草は2cmの長さに切り、茹でて、水で冷やして水気をきる。
- ②ホールコーンは、水気をきっておく。
- ③白すりごま、マヨネーズ、白みそを混ぜ合わせておく。
- ④③に①、②を加えて和える。



穴の開いた独特な形から、「見通しがきく」と言われ、縁起物としてお祝いの料理にも用いられます。肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また便秘予防になる食物繊維も豊富です。



よくかんで食べよう

右左右左と、順番によく噛んで食べると体にいいことがたくさんあります。あごの発達や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのあるものを取り入れたらして、無理なく噛む回数が増えるようにしましょう。

