

令和5年度 11月 給食献立表

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ	
1・15	水	味噌汁 豚肉の香味焼き ダイスサラダ 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	
2・16	木	味噌汁 チキンカツ 切り干し大根のナムル 果物	ごはん	牛乳 人参ジャムサンド	
17	金	味噌汁 さば照り焼き 小松菜ひじき和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	
4・18	土	トマトツナスパゲティ キャベツコーン和え 果物	スパゲティ	牛乳 市販菓子	
6・20	月	味噌汁 豚肉ごま焼き 切り干し大根とツナのサラダ 果物	ごはん	鉄強化チーズ 市販菓子	
7	火	お弁当日			
21	火	けんちゃん汁 カレイの味噌焼き さつま芋の含め煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	
8・22	水	人参ポタージュ 鶏肉のソー스焼き ほうれん草醤油マネース 果物	バターロール	牛乳 焼きおにぎり	
9・30	木	豆乳味噌汁 鮭ざんぎ 白菜お浸し 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	
10・24	金	味噌汁 豆腐のツナ焼き フロッコリー中華和え 果物	ごはん	牛乳 <small>10日スライムボックル 24日市販菓子</small>	
11	土	ちゃんこ風うどん 南瓜のグラッセ風 果物	うどん	牛乳 市販菓子	
13・27	月	ポークカレー フロッコリー生姜和え 果物	ごはん	牛乳 つぶつぶコーンパン	
14・28	火	味噌汁 豆腐ハンバーグ ごま人参 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	
29	水	味噌汁 鶏肉みそ焼き チンゲン菜ツナ和え	ごはん	牛乳 りんごゼリー	

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

《食のウオッチング》

★いい歯の日★

11月8日は「いい歯の日」です。

よく噛んで食べることは、虫歯を防いだり、言葉の発音がはつきりするなど、単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、体にとって良い効果がたくさんあります。日頃から噛むことを意識していきましょう。

★豆腐のツナ焼き★

〈材料大人3人分〉

焼き豆腐	1丁	干しひじき	5g
ツナ缶	210g	パン粉	40g
玉葱	1個	塩	2g
人参	1/2本	サラダ油	20g
サラダ油	20g	ケチャップ	10g



〈作り方〉

- ① 焼き豆腐は水を切り、崩す。ツナは汁を切っておく。ひじきは水で戻し、粗く刻む。
- ② 玉葱と人参はみじん切りにして油20gで炒め、粗熱をとる。
- ③ ①・②・パン粉・塩をよく混ぜ、小判型にまとめて油20gで焼き、焼き上がったらケチャップをかける。

【今月提供予定の果物】

りんご、柿、みかん、バナナなど