



11月給食だより

令和 2年10月30日 亀田保育園

予定献立表

今月の目標

残さずに行儀よく食べよう。

～感謝の気持ちを持ち食事しよう～

秋も深まり、朝夕の冷たい空気に「寒い」と感じるが多くなり、冬の使者の白鳥や渡り鳥も列をなして飛んで来るのが見られる時期ですね。食欲の秋、美味しい物がたくさんありますが野菜、魚 肉どれも命を私たちは頂いています。その命を食事で頂くまでに色々な人を経て私たちが食べられることに感謝し、残さず食べることの大切さを食卓でも話題にしてみましょう。

また、インフルエンザなども流行ってくる時期です。三食きちんと食べて栄養をたくさん摂り、抵抗力をつけましょう。

ごはんはパワーと健康のもと

豚肉の揚げ煮(4人分)

<材料> ・豚ロース肉・・・200g ・塩コショウ・少々 片栗粉・・・大さじ3
 ・揚げ油・・・適宜 (かけ汁)
 ・にんにく・・・一かけ ・しょうゆ・・・大さじ2 ・水・・・大さじ2
 ・砂糖・・・少々 ・ごま油・・・少々

<作り方> ①とんかつ用豚肉を2cm×4cmの棒状に切る。
 ②肉に塩こしょうし、片栗粉をまぶし油で揚げる
 ③にんにくを一かけすりおろし、調味料と合わせ煮たてる。
 ④揚げた豚肉にからませる。

月	火	水	木	金
2 ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄せ豆腐汁 ヨーグルト チーズ	3 <文化の日>	4 鮭のパン粉焼き 昆布とさつま芋煮 水菜のみそ汁 果物 おにぎりデー	5 味噌ラーメン 春巻き ブロッコリーの和え物 ゼリー 粉ふき芋	6 チキン南蛮 シーザーサラダ スタミナみそ汁 果物 ジャムパン
9 ハヤシライス ツナとごぼうサラダ フルーチェ和え トマト	10 焼き魚 野菜のごま和え 大根汁 プリン ゆでブロッコリー	11 鶏の塩麴焼き チャプチェ コーンスープ 果物 おにぎりデー	12 五目うどん さつま芋の天ぷら おかか和え ゼリー ゆで卵	13 えびフライ 柿のサラダ ポトフ 果物 ジャムパン
16 さんまのオレンジ煮 切り干し大根炒め煮 キャベツのみそ汁 ヨーグルト 焼き芋	17 豚肉の揚げ煮 ブロッコリーのしらす和え かきたま汁 果物 トマト	18 鮭のタルタルフライ マカロニサラダ わかめ汁 果物 おにぎりデー	19 広東麺 ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒り煮 果物 煮豆	20 鶏の唐揚げ 白菜とリンゴのサラダ なめこ汁 ゼリー ジャムパン
23 <勤労感謝の日>	24 サバの香味焼 ほうれん草のピーナツ和え おでん 果物 ゆでブロッコリー	25 チキンカツ 野菜のツナ和え 白菜のスープ フルーチェ おにぎりデー	26 スープスパゲティ 海老カツ キャベツのサラダ ゼリー じゃが芋のバター煮	27 たこ焼き風ナゲット 肉野菜炒め カブのみそ汁 果物 ジャムパン
30 【お誕生会】 お楽しみに！				

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。