



# 給食・食育だより



11月号 鹿兒島みぎみ保育園

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1	月	牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ 五色なます みそ汁	牛乳 ☆ぼうしばん
2	火	牛乳 せんべい	筑前煮 船場汁	牛乳 ☆シフォンケーキ
3	水	文 化 の 日		
4	木	牛乳 せんべい	魚のごま照り焼き 人参の酢の物 みそ汁	牛乳 ☆ふくれ菓子
5	金	牛乳 クッキー	親子丼 ミートボール	牛乳 ゼリー せんべい
6	土	牛乳 せんべい	焼きそば 臭だくさんみそ汁	牛乳 チーズ クッキー
7	日	お 休 み		
8	月	牛乳 せんべい	鮭とポテトのカレー風味 オニオンスープ	牛乳 ☆ミニ肉まん
9	火	牛乳 クッキー	けんちんうどん がね天	牛乳 果物 せんべい
10	水	牛乳 せんべい	鯖のみそ煮 ほうれん草の磯部和え すり流し汁	牛乳 ☆みかんゼリー
11	木	牛乳 クッキー	ビーフシチュー マカロニサラダ	牛乳 ☆チーズケーキ
12	金	牛乳 せんべい	豚肉のロールかつ レタスのサラダ みそ汁	牛乳 ハムロール
13	土	生 活 発 表 会		
14	日	お 休 み		
15	月	牛乳 せんべい	鶏のマーマレード焼き あさり汁 大根とツナのサラダ	牛乳 ☆きなこドーナツ

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^-^)

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16	火	牛乳 クッキー	さつま揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁	牛乳 果物 せんべい
17	水	牛乳 せんべい	麻婆豆腐 中華風サラダ	牛乳 ☆じゃこトースト
18	木	牛乳 せんべい	魚のムニエル ブロッコリーサラダ ポトフ風スープ	牛乳 今川焼
19	金	牛乳 せんべい	☆お誕生会☆ 秋の炊込みご飯 とんかつ フレンチサラダ 味噌汁 果物	牛乳 ケーキ
20	土	牛乳 クッキー	中華丼 もやしのナムル	お茶 ヨーグルト せんべい
21	日	お 休 み		
22	月	牛乳 せんべい	チーズグラタン ジュリアンスープ	牛乳 ☆ココアクッキー
23	火	勤 労 感 謝 の 日		
24	水	牛乳 せんべい	エビチリ風 白菜の中華和え かきたまスープ	牛乳 ☆フロランタン
25	木	牛乳 せんべい	チキン南蛮 キャベツのサラダ みそ汁	牛乳 ミニドーナツ クッキー
26	金	牛乳 せんべい	鯖の塩焼き 切干し大根の煮物 呉汁	牛乳 ☆バナナマフィン
27	土	牛乳 クッキー	チキンカレー エッグサラダ	牛乳 果物 せんべい
28	日	お 休 み		
29	月	牛乳 せんべい	魚のねぎ焼き 小松菜の和え物 みそ汁	お茶 ☆ゆかりおにぎり
30	火	牛乳 クッキー	豚のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい

## 魚の明太焼き

(材料)

白身魚 40g  
料理酒 1cc  
たらこ 5g  
マヨネーズ 5g

(作り方)

- ① 酒に白身魚を漬け込む
- ② たらこマヨネーズを合わせる
- ③ 小ねぎを小口切りにする
- ④ ②に①を漬ける
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで8分焼いて完成



朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。鮭など旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。園給食でも取り入れて、みんなで秋の収穫物を味わおうと思います。

〈秋が旬の食材〉 さといも やまいも かぶ かき りんご みかん さけ さば さわら

