



令和2年度11月献立表



月		火		水		木		金		土	
2	肉豆腐 野菜の浅漬け わかめのみそ汁 チーズ	3	文化の日	4	高野豆腐のあんかけ 三色なます くだもの 五目汁	5	吹き寄せごはん れんこん肉団子 ひじきのサラダ キャベツのみそ汁	6	きのこオムレツ さつま芋サラダ ゆで野菜 わかめスープ	7	お好み焼き コロコロサラダ くだもの 牛乳
9	ツナとコーンの卵とじ 春雨サラダ チーズ 芋煮汁	10	ししゃも焼き 煮豆 ひじきサラダ けんちん汁	11	五日大豆煮 わかめのツナ和え いとこ煮 大根のみそ汁	12	バイキング (お楽しみメニュー)	13	タンドリーチキン 大豆サラダ 野菜ソテー マカロニスープ	14	エビピラフ 添え野菜 コーンスープ くだもの
16	千草焼き 和風スパゲティソテー ポトフ くだもの	17	鮭の塩麴焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの昆布漬け かきたま汁	18	(つぼみの日) 豆腐のグラタン ブロッコリーの じゃこ和え さつま芋きんぴら 白菜スープ	19	弁当の日	20	チキンナゲット 刻み昆布の煮物 納豆和え みそ汁	21	五目焼きそば ゆで卵 ヨーグルト和え 牛乳
23	勤労感謝の日	24	さばのみそ煮 中華風サラダ チーズ すまし汁	25	大豆ハンバーグ きんぴらごぼう ゆで野菜 かぶのみそ汁	26	郷土料理の日～長崎～ 長崎天ぷら 酢の物 ひかど こうしめし	27	ポークチャップ 切干バンバンジー ちゃんぽんうどんスープ くだもの	28	さつま芋ごはん 中華和え スープ くだもの
30	里芋のそぼろ煮 白菜とリンゴのサラダ なめこ汁 チーズ					郷土料理の『ひかど』とは？ ポルトガル語で「ものを細かく刻む」という意味で、具材を角切りにして煮込み、すりおろしたさつま芋を加えてとろみをつけたスープです。					

冬の野菜は甘みも出て、柔らかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜(大根、蓮根、ねぎ、ほうれん草、白菜、小松菜、人参、かぶ)をいっぱい食べましょう。



11月においしい海のいきもの



『さわら』

さけ
さんま など

「さわら」は、成長すると、さごし→やなぎ→さわらと呼び名が変わる出世魚です。大型のものは、秋から冬が旬となるそうです。



10月のバイキングメニュー (秋の味覚バイキングでした)
きのこごはん かぼちゃのミートグラタン さつま芋とれんこんの素揚げ
ゆで豆 ほうれん草のピーナツ和え みかん チーズ
※普段おかわりをしない子が「3回おかわりした!」と言って
くれました。他の子ども食欲旺盛で、ちょっと物足りなかったようでした。



キリトリ

月 日の保育士を希望します
組 保護者名