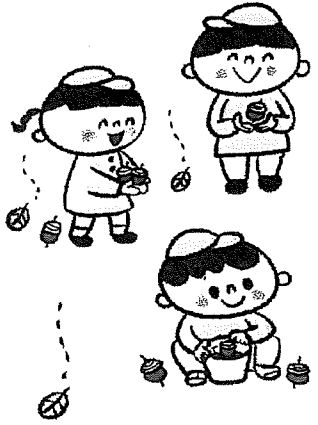


11月ぱくぱくだより あおばこども園

2024(令和6)年給食だより



朝晩の寒い日が増えてきましたが、日中は外遊びには気持ちのいい気候ですね。冬の訪れに備え元気に過ごすためにも、しっかりご飯を食べることが大切です。かぼちゃやほうれん草などの色の濃い野菜や、みかんなどは風邪に負けない体づくりの味方です。ぜひ、食事に取り入れてみてください。

3上さんは徒歩遠足があります。お弁当の用意をお願いします。

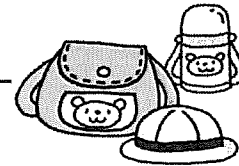


シチューに、かぼちゃやほうれん草を入れてもいいですね。

お弁当 こんな食材に注意!!

ミニトマト、うずらの卵、ぶどう、枝豆

可愛く盛り付けるために入れがちな食べ物ですが、窒息の原因となる食材で危険です。丸のまま入れないようにして下さいね。
※小学生でも窒息事故が起きているので、気を付けて下さい。



献立の紹介

プルコギ

材料	分量(4人分)
牛ももスライス	120 g
人参	60 g
玉ねぎ	120 g
もやし	120 g
ねぎ	20 g
はるさめ	20 g
油	4 g
すりごま(白)	4 g
しょうゆ	20 g
砂糖	8 g
ごま油	2 g
にんにく	2 g

＊作り方＊

- ① 人参はせん切り、玉ねぎは薄切り、ニラは1cmの長さに切る。にんにくはすりおろす。春雨は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② 牛肉に調味料の半分をもみこむ。
- ③ 鍋で牛肉を炒める。
- ④ 別の鍋に油を熱し、野菜を炒め、野菜が柔らかくなったら、はるさめと、③を加え、全体を混ぜ合わせて火を通す。(野菜から水分が多く出たら取り除く)
- ⑤ 最後に残りの調味料と白ごまを加え、味をととのえる。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	金	クラッカー ジャムサンド	菊花シューマイ、じゃこサラダ、オレンジ	ほうれん草クッキー
2	土	あられ	豚肉のいなか煮、小松菜のごま和え、みかん	
5	火	オレンジ寒	きのこスパゲッティ、茹ブロッコリー、バナナ	きな粉ラスク
6	水	スティックパン	ひじきのオムレツ、キャベツのレモン酢和え、さつまいもの甘煮、オレンジ	洋風おこし
7	木	トーステッド チーズスティック	鮭のムニエル、じゃがいものきんぴら、小松菜の浸し、バナナ	人参ごはん
8	金	おせんべい	豚汁、ナムル、みかん	小倉蒸しパン
9	土	クッキー	炒めビーフン、かえりのごまがらめ、オレンジ	
11	月	麩のラスク	豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ、茹キャベツ、バナナ	レモンゼリー
12	火	ふかしいも	さばのみそ煮、大根と厚揚げの煮物、オレンジ	ほうれん草のチャーハン
13	水	セサミパイ	豆腐と白菜の煮物、青のりポテト、バナナ	豆乳ココアケーキ
14	木	ジャムサンド	レバーチップ、野菜サラダ、人参の甘煮、りんご	ボンデケーキ
15	金	りんご寒	焼魚、かぼちゃのそぼろ煮、バナナ	お好み焼き風パン
16	土	ビスケット	炒め豆腐、ブロッコリーの浸し、オレンジ	
18	月	マドレーヌ	うずみ、しらすと小松菜のあえもの、バナナ	野菜ジュースゼリー
19	火	あられ	おでん、茹ブロッコリー、みかん	ショートブレッドクッキー 防災クッキー(3上)
20	水	クラッカーピザ	高野豆腐の卵とじ、大根ときゅうりの和風サラダ、バナナ	中華風おこわ
21	木	黒糖蒸しパン	魚のから揚げ、小松菜とひじきのあえもの、さつまいもの甘煮、オレンジ	チーズケーキ
22	金	バナナの ヨーグルト和え	中華そば、かえりの佃煮、みかん	さつまいも入り 蒸しパン
25	月	シュガーパイ	プルコギ、かぼちゃの煮付、バナナ	じゃこ菜めし
26	火	ビスケット	◆お楽しみ献立◆さつまいもご飯、トンカツ、野菜ソテー、人参の甘煮、みかん	豆乳レアケーキ
27	水	あられ麩	魚の照り焼き、ほうれん草のごま和え、粉ふきいも、バナナ	アップルパイ
28	木	グレープ寒	野菜のあんかけうどん、かぼちゃのオイル焼き、オレンジ	ほうれん草のケーキ
29	金	おせんべい	れんこんのふわふわボール、ごま酢和え、バナナ	ピザトースト
30	土	レモンパック	肉じゃが、キャベツの即席漬け、オレンジ	