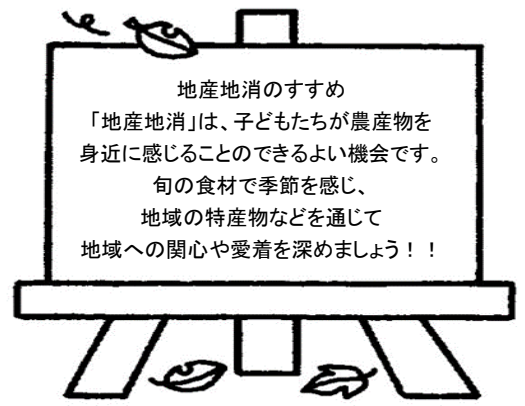


11月給食だより 中央保育所



地産地消のすすめ
「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることのできるよい機会です。
旬の食材で季節を感じ、
地域の特産物などを通じて
地域への関心や愛着を深めましょう！！

【 11月25日のレシピ 】

ハンバーグは
人気メニューです☆

根菜ハンバーグ (10人分)

- ・ 鶏ミンチ 250g
- ・ 豆腐 250g
- ・ 長芋 100g
- ・ 玉葱 60g
- ・ 蓮根 50g
- ・ 人参 50g
- ・ 卵 30g
- ・ パン粉 15g
- ・ 醤油 15g
- ・ 塩 2g
- ・ ピザ用チーズ

- ① 豆腐は水切りしておく
- ② 長芋・玉葱・蓮根・人参はみじん切り、玉葱・人参は炒めておく
- ③ 鶏ミンチを粘りが出るまでこねる
豆腐を崩しながら加え、②と卵・パン粉
醤油・塩を加え、さらにこねる
- ④ 形成して180℃で15分焼く
焼けたらチーズをのせ、160℃に下げて
5分焼く



よくかんで食べよう

左右左右と、順番によく噛んで食べると
身体にいいことがたくさんあります。
あごの発達や、虫歯予防、肥満予防にも
つながります。
また、ゆっくり食べて満腹感を味わうことが
でき、ホルモン分泌も高まって食欲が抑え
られます。
食事に歯ごたえのある物を取り入れたり、
切り方や調理の仕方を工夫して無理なく
噛む回数が増えるよう心掛けてみましょう♪



日	献立名	材料名	おやつ
2月	野菜たっぷり中華スープ 小松菜とコーンのナムル	ベーコン 豆腐 わかめ 人参 ブロッコリー 小松菜 えのき 筍 大根 白菜 もやし コーン 春雨	おかし ミルク
4水	照り焼きチキン マカロニサラダ	鶏もも ハム 人参 ブロッコリー ミニトマト 胡瓜 コーン マカロニ	おかし ミルク
◎5木	☆鶏ごぼうの炊き込みご飯 ☆すいとん汁 ☆柿の洋風白和え	竹輪 鶏もも 油揚げ 豆腐 味噌 人参 青葱 牛蒡 ほうれん草 大根 玉葱 えのき 板こんにゃく 柿	おかし ミルク
6金	タラのカレーマヨ焼き 青菜とベーコンのソテー	タラ ベーコン 人参 ほうれん草 コーン しめじ	☆アップルスイートポテト ミルク
7土	ハヤシライス ゆで卵	牛肉 卵 チーズ 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン	
9月	麻婆豆腐 春雨の酢の物	豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 干し椎茸 玉葱 胡瓜 コーン 春雨	おかし ミルク
10火	豆腐のマヨネーズ焼き ウインナーのソテー 粉ふきいも	ツナ ウインナー 豆腐 人参 青葱 ブロッコリー ミニトマト 土生姜 蓮根 コーン じゃが芋	おかし ミルク
11水	豚汁 ☆カニカマのだし巻き卵	カニカマ 豚肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 人参 青葱 大根 玉葱 えのき さつま芋 板こんにゃく	マーレードのミルククッキー ミルク
12木	魚の照り焼き ブロッコリーのおかか和え	鮭 花かつお ブロッコリー 人参 コーン キャベツ	リンゴジャム入リス キムヨーグルト
13金	スペイン風オムレツ いんげんのピーナッツ和え	ベーコン 卵 人参 ブロッコリー いんげん 玉葱 じゃが芋 ピーナッツ	じゃが芋餅 ミルク
14土	チャーハン 中華スープ	ウインナー 卵 豆腐 わかめ 人参 青葱 ピーマン もやし	
16月	ポークビーンズ ほうれん草の磯辺和え	竹輪 ベーコン 大豆 海苔の佃煮 人参 パセリ ほうれん草 玉葱 マッシュルーム じゃが芋	おかし ミルク
◎17火	☆塩昆布とツナのおにぎり 蓮根つくね サラダ	ツナ 鶏ミンチ 卵 豆腐 塩昆布 味付け海苔 人参 青葱 ブロッコリー トマト 蓮根 玉葱	ポップコーン ミルク
18水	☆トマトチキンの大豆カレー きのこサラダ ゆで卵	鶏もも ベーコン 卵 大豆 わかめ 人参 グリンピース ブロッコリー 玉葱 キャベツ しめじ えのき じゃが芋	おかし ミルク
19木	鮭の塩焼き 刻み昆布とツナの金平	鮭 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし ミルク
20金	和風ポトフ ちりめんとうとうとピーマンの佃煮	ちりめんじゃこ ウインナー 厚揚げ 人参 ピーマン ブロッコリー キャベツ 玉葱 じゃが芋	コーンマヨパン ミルク
21土	焼うどん ふりかけごはん	花かつお 豚バラ 青のり 人参 ピーマン キャベツ もやし	
24火	具だくさん味噌汁 三色和え	竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 人参 青葱 ほうれん草 大根 玉葱 えのき もやし コーン 板こんにゃく	おかし ミルク
25水	根菜ハンバーグ ブロッコリー 人参のグラッセ	鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ 人参 ブロッコリー 玉葱 蓮根 長芋	みかんスキムヨーグルト
26木	赤魚の煮つけ 大根煮 ☆ほうれん草ともやしのゆず和え	赤魚 花かつお 人参 ほうれん草 もやし えのき 大根 土生姜 ゆず	おかし ミルク
27金	里芋コロツケ 人参サラダ	ツナ 合挽ミンチ 卵 人参 玉葱 コーン 胡瓜 里芋 じゃが芋	おかし ミルク
28土	お好み焼き ミニおにぎり	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青のり 人参 青葱 キャベツ コーン 長芋 板こんにゃく	
30月	高野豆腐の卵とじ 豆腐と糸こんにゃくの中華サラダ	竹輪 鶏ミンチ ハム 卵 高野豆腐 グリンピース 豆苗 人参 干し椎茸 玉葱 コーン キャベツ じゃが芋 糸こんにゃく	米粉マドレーヌ ミルク

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。