

給食メニュー 2021年11月

西宮こもれびキンダーガーデン



月	火	水	木	金	土
2021.11.01 ごはん 味噌汁(白菜・しめじ・ごま) 魚と野菜塩麹蒸し 大豆のカレー炒め ブロッコリー・醤油麹胡麻和え 大学芋 ちりめんじゃこ	2021.11.02 ごはん 味噌汁(なす・キャベツ) 豚こま酢豚 かぼちゃのそぼろ煮 しらすきゅうりポン酢 ドーナツ	2021.11.03 休園日	2021.11.04 ごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) 豆腐と鶏肉味噌煮 人参じゃこ炒め おかか海苔納豆 みかんヨーグルト 玄米おかき	2021.11.05 梅おかかごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) 魚のしょうが煮 ちくわの磯辺焼き きゅうりの塩昆布漬け お誕生日ケーキ	2021.11.06 カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ
2021.11.08 ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ・ごま) 魚の照り焼き 刻み昆布の煮物 小松菜のツナ和え おにぎり たくあん	2021.11.09 ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚のハーブムニエル キャベツのかつお煮 大豆ツナサラダ サラダチキン ブルーベリー	2021.11.10 ごはん 味噌汁(豆腐・白菜) 豚と玉ねぎの味噌炒め 青のり粉ふき芋 トマト スティック野菜 玄米ほん煎餅	2021.11.11 赤しそふりかけごはん 味噌汁(じゃが芋・あおさ) 魚の煮つけ 大豆の醤油炒め ほうれん草おひたし バナナヨーグルト レーズン	2021.11.12 ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参) 鶏と大根オスター・筑前煮 きのこソテー 梅のり納豆 かぼちゃのメープルごま絡め 果物	2021.11.13 ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021.11.15 ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) 魚の塩麹トマトソース ワカメとツナの炒め物 果物 南部せんべい レーズン	2021.11.16 ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 鶏肉の梅味噌煮 ほうれん草もやし胡麻和え しらす海苔納豆 蓮根とチーズのかさね焼き きゅうりスティック	2021.11.17 糸こんにゃくそぼろごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごま) 厚揚げとなす煮物 トマトとわかめのサラダ きな粉ヨーグルト 焼塩せんべい	2021.11.18 ごはん 味噌汁(大根・キャベツ・ごま) 魚の醤油麹焼き じゃが芋ベーコン 小松菜の醤油炒め 大豆チーズ焼き 果物	2021.11.19 梅おかかごはん 味噌汁(白菜・えのき・ごま) 魚の昆布蒸し 高野豆腐のツナそぼろ スイートポテト かぼちゃスープ 玄米おかき	2021.11.20 カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 焼塩せんべい ちりめんじゃこ
2021.11.22 赤しそふりかけごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) 魚のカレームニエル ウイナーと人参のきんぴら トマト スティック野菜 玄米ほん煎餅	2021.11.23 休園日	2021.11.24 ごはん 味噌汁(なす・豆腐) 魚の塩麹焼き キャベツおかか和え コーン納豆 水ようかん 果物	2021.11.25 ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) 魚の味噌煮 蒸し豆じゃこ和え ブロッコリーと人参のごま和え ヨーグルトフルーツ寒天 玄米ゴマせんべい	2021.11.26 ごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) カレー肉豆腐 ワカメとちくわのきんぴら かぼちゃ胡麻和え りんこのハートケーキ	2021.11.27 ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021.11.29 ごはん 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) 魚のソテー味噌ソース 蒸し豆ベーコン ほうれん草の胡麻和え ウイナーとトックの甘辛炒め	2021.11.30 鮭と根菜の炊き込みごはん 味噌汁(豆腐・キャベツ) きんぴらごぼう カレー風味のジャーマンポテト トマト 寒天人参オレンジゼリー 焼塩せんべい				
<p><今月の予定> 11/12(金) 食育の日「きのこ」 食物繊維豊富で秋が旬のきのこについてお話しします。 11/19(金) お料理の日「スイートポテト」 さつまいもを潰し、丸めてスイートポテト作りに挑戦します。</p>					



〈絵本にでてくる食べ物がおやつに登場します!〉
 11/2(火)ドーナツ
 →「きょうはすてきなドーナツようび」
 11/8(月)おにぎり →「おにぎり」
 11/19(金)かぼちゃスープ →「ごちそうくろくま」
 11/24(水)果物 →「くだもの」
 絵本を楽しみながら、おいしくいただきます。

*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。