

ぱくぱくカレンダー

ちゃやこどもえん

令和7年

11月

朝夕冷え込む日が増えてきましたね。これから冬にかけて、白菜や大根、ほうれん草などが出回ります。旬の美味しさをたくさん味わってもえらえるように給食にも冬の食材を取り入れていきます☆
しっかり食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう！

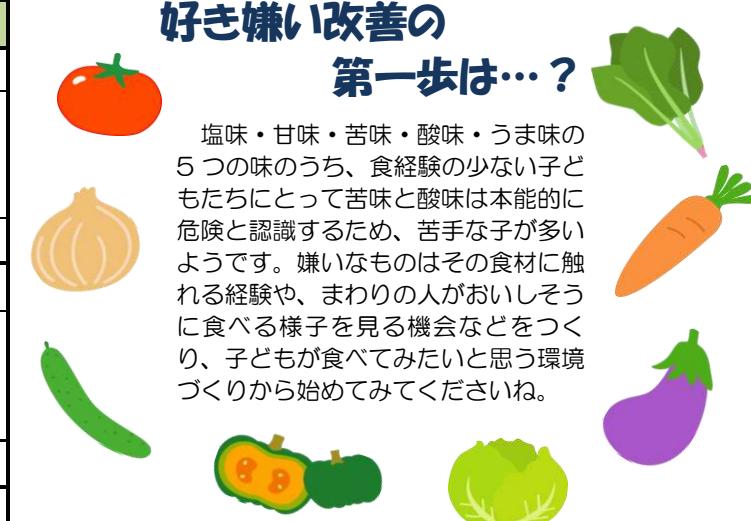
月	火	水	木	金	土
旬の食材 ～れんこん～					
れんこんのビタミンCは主成分のでんぶんに守られているため加熱しても壊れにくくなっています☆ コラーゲンの生成を助けると共に、メラニン色素の沈着を抑える働きもあり、美肌作りのための栄養素でもあります。切った時に糸を引く粘りの成分は粘膜の強化をはじめ、胃炎や胃潰瘍の予防、風邪予防などが期待できます。肌が乾燥しがちだったり、体調を崩しやすかったりする秋から冬には、ぴったりの野菜です♪					
3 文化の日	4 かぼちゃとれんこんのドライカレーキャベツサラダ くだもの	5 遠足 	6 ごはん きのこのかき揚げ 付け合せ 豆腐のみぞ汁	7 さんまの炊き込みごはん 和え物 麩のすまし汁	1 うどんすき なます
	マロンケーキ		フルーツヨーグルト	ジャムバタートースト	♪お楽しみ♪
10 カレーうどん 甘酢漬け くだもの	11 芋ごはん ※秋サラダ 切干大根の味噌汁	12 ごはん 若鶏とさつま芋の甘辛 付け合せ ジュリアンスープ	13 ごはん 柳川風 大豆とわかめの酢の物 くだもの	14 赤飯 魚のごま味噌焼き おひたし わかめのすまし汁	15 もやしラーメン 即席漬け
マシュマロサンド	揚げパン	ココアゼリー	お芋パイ	紅白スノーボールクッキー	♪お楽しみ♪
◆17◆	18	19	20	21	22
ごはん 魚の塩焼き いそ煮 玉葱の味噌汁	ごはん 豆腐の炒め煮 パンサンスー くだもの	パン さつま芋のシチュー フレンチサラダ	ごはん いも煮 ごま酢和え くだもの	マーボー丼 わかめスープ くだもの	きつねうどん もやしとツナの和え物
大學芋もち	ほうれん草のキッシュ	菓子、一口ゼリー	チーズクッキー	ごまだれ団子	♪お楽しみ♪
24	25	26	27	28	29
振替休日	パン かぼちゃスープ フムスサラダ くだもの	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ かぶのスープ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ゆでキャベツ クリームコーンスープ	吹き寄せおこわ 白菜のおかか和え 厚揚げの味噌汁	きのこクリームスパゲティ ハムサラダ
	ごぼうかりんとう	ミックスジュースゼリー	じゃこ梅おにぎり	ココアクリームサンド	♪お楽しみ♪

市の統一献立に基づいて作成しています。★自由献立(園でのオリジナル献立)

◆なかよし献立

※かみかみ献立

好き嫌い改善の 第一歩は…？



☆レシピ紹介☆

18日
登場！

～ほうれん草のキッシュ～

材 料 (4人分)

- ほうれん草…60g
- 人参…30g
- 玉ねぎ…60g
- ベーコン…30g
- バター…6g

作り方

- ① ほうれん草をざく切りに、玉ねぎは薄切りにする。ベーコン、人参は千切りにしておく。
- ② バターをフライパンに入れ、ベーコンを炒める。残りの野菜を加え、火が通るまで加熱する。
- ③ ☆の調味料をボウルに入れ、粗熱が取れたベーコンと野菜を加え、混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに③を流し入れ、180°Cで15分焼いたら完成！

☆

- こしょう…小1
- 卵…2個
- 生クリーム…40g
- とろけるチーズ…60g