

令和1年 11月分 3歳以上児献立表

Main table of daily menus and nutrition for children aged 3 and above. Columns include date, menu name, ingredients, and nutritional values (energy, protein, fat, salt).

Second table of daily menus and nutrition, continuing from the first table. Columns include date, menu name, ingredients, and nutritional values.

【お知らせ】

- ★ 15日 七五三です。給食室からお祝いに赤飯をだします。おやつには手作り紅白饅頭をつくります。
★ 21日 おやつは、セルフおにぎりです。慣れてきてとても上手に握っています。三角おにぎりが出ています。
★ 25日 お誕生日メニューです。



【献立紹介】

★ 5日 さつま芋もち・・・保育園の花壇でラグビーボールくらいの大きなさつま芋が収穫できました。一つ1.5キロくらいありました。
そのさつま芋を使ってさつま芋もちをつくります。どんな味がするかのしみます。

★ 14日 洋風コーン茶漬・・・給食でお茶漬？？と思われるかもしれませんが、とても人気の献立です。コーン・ゴマ・鶏肉・わけぎとシンプルな材料で、たっぷりのかつおだしと昆布茶を使って味をととのえます。

★ 15日 蓮根バーグ・・・レンコンは、9月～10月の秋に収穫されます。そのため最近ではスーパーでよく見かけられると思います。

この時期のレンコンは柔らかくあっさりとしています。寒くなると粘りがでて甘さが増してきます。

栄養は、ビタミンCがとても豊富です。そのため、疲れをとってくれたり風邪の予防となる食品です。

保育園では、粗みじんとすりおろしたレンコンをひき肉を合わせてハンバーグをつくります。旬のおいしい野菜を食べて元気に冬をむかえたいですね。

