



11月 給食だより

令和6年 11月
よろこび保育園給食室

11月のテーマ 給食の約束

【食育目標】

- 食事が出来るまでを理解し、「食」の大切さを知る
- 作る人への感謝

暑かった残暑もやっと和らいで、木々の葉の色づきにだんだんと秋の深まりを感じ始めました。朝晩の寒さも厳しさを増し、空気も乾燥するので感染症にも注意が必要です。旬の食材も摂り入れながら、元気いっぱい秋を満喫してくださいね♪

11月24日は和食の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。



いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など、食卓に和食を積極的に取り入れましょう。

だしの味比べ

和食にかかせないだし。ふだん、ご家庭ではどんなものでだしをとっていますか？代表的なのはカツオや昆布です。他にも煮干しや干しいたけなどからもだしがとれます。それぞれの食材からだしをとってみませんか？だしがとれたら香りと味を比べてみます。香りがいいのは、おいしいのはどれ？味比べが終わったら、そのだしから澄まし汁やおみそ汁を作ってみましょう。



給食にはこんな人たちがかわっています！

美味しい給食が食べられるのは、

「農家さん・漁師さん・食べ物を運ぶ人・給食の先生たち...」

多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って残さずに食べるようにしましょう。

先日、保育園の畑でも芋掘りがありましたね。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



調理師さん・栄養士さん

今月のレシピ



材料 (1人分)

- ・さつま芋 40g
- ・きゅうり 20g

- ・マヨネーズ
- ・プレーンヨーグル

作り方

- ①さつま芋・きゅうりをコロコロに切る。
- ②さつま芋を蒸しておく（形が残る程度に）
- ③材料を調味料と混ぜる。





11月の献立表



令和6年 よろこび保育園

日	曜	未満児朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
1	金	牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ キャベツの甘酢和え すまし汁	牛乳 グラタン	カレイ キャベツ きゅうり 人参 わかめ 豆腐 玉ねぎ チンゲン菜 えのき かまぼこ 鶏肉 マカロニ しめじ シチュールウ 粉チーズ
2	土	牛乳 ウエハース	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 おかし	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース バター ケチャップ コーン キャベツ マヨドレ ほうれん草 おかし
4	月	文化の日 振替休日			
5	火	牛乳 クラッカー	麻婆丼 和風和え フルーツ	牛乳 ジャムサンド	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しいたけ たら 赤みそ キャベツ ささみ きゅうり 白ごま かつお節 みかん 食パン イチゴジャム
6	水	牛乳 チーズ	タンドライーチキン もやしのナムル 野菜スープ	牛乳 柿 せんべい	鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 もやし 小松菜 人参 ごま 玉ねぎ 大根 しめじ チンゲン菜 柿 せんべい
7	木	牛乳 フルーツ	魚のもみじ焼き 大根の中華和え みそ汁	牛乳 豚しぐれおにぎり	カレイ ケチャップ 大根 きゅうり 人参 ごま油 麩 なめこ 小松菜 みそ 豚肉 小ネギ しょうが
8	金	牛乳 ビスケット	厚揚げ中華煮 白菜とベーコンのスープ フルーツ	牛乳 チーズまんじゅう	豚肉 厚揚げ豆腐 人参 チンゲン菜 竹の子 しいたけ ベーコン 白菜 玉ねぎ しめじ りんご ホットケーキミックス粉 クリームチーズ 卵
9	土	牛乳 せんべい	スープパゲティ ツナサラダ フルーツ	牛乳 おかし	スパゲティ麺 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ ねぎ ツナ キャベツ きゅうり マヨドレ パナナ おかし
11	月	牛乳 ウエハース	クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	牛乳 ごまじゃこトースト	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ シチュールウ 牛乳 キャベツ きゅうり コーン レモン汁 みかん 食パン ちりめん マヨドレ チーズ
12	火	牛乳 カミカミ昆布	魚のフライ きゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳 りんご蒸しパン	鮭 パン粉 きゅうり キャベツ わかめ 人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ かまぼこ ホットケーキミックス粉 牛乳 りんご
13	水	牛乳 クラッカー	牛肉とごぼうの煮物 わかめスープ フルーツ	牛乳 れんこんチップス	牛肉 人参 ごぼう 厚揚げ豆腐 チンゲン菜 わかめ えのき 玉ねぎ ねぎ みかん れんこん
14	木	牛乳 チーズ	チリコンカン ビーフンスープ フルーツ	牛乳 さつま芋の磯辺焼き	合ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 枝豆 トマト ケチャップ ベーコン ビーフ 小松菜 パナナ
15	金	牛乳 ビスケット	タイピーエン 春巻き フルーツ	牛乳 メロンパン風スコーン	豚肉 春雨 キャベツ 玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ ねぎ 春巻き トマト みかん ホットケーキミックス粉 バター グラニュー糖
16	土	牛乳 フルーツ	かしわごはん フライ みそ汁	牛乳 おかし	鶏肉 ごぼう 人参 ごぼう しいたけ 油揚げ 枝豆 フライ キャベツ 玉ねぎ わかめ みそ 小ネギ おかし
18	月	牛乳 クラッカー	親子丼 じゃこ和え フルーツ	牛乳 カレーまん	鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 卵 キャベツ きゅうり ちりめん りんご ホットケーキミックス粉 カレー粉 豚ミンチ たら カレールウ
19	火	牛乳 せんべい	魚の香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 アップルパイ	さば 豚肉 切干大根 人参 こんにゃく 油揚げ しいたけ 玉ねぎ 大根 わかめ えのき 小ネギ みそ パインソフト りんご バター
20	水	牛乳 ウエハース	豚のみそ炒め コンソメスープ フルーツ	牛乳 ベーコンとほうれん草の バターライス	豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 みそ じゃが芋 しめじ パセリ コンソメ パナナ ベーコン ほうれん草 コーン バター
21	木	牛乳 クラッカー	魚のキノコソースかけ 田舎汁 フルーツ	牛乳 クリームサンド	カレイ 玉ねぎ しいたけ えのき しめじ パプリカ バター 鶏肉 白菜 さつま芋 ごぼう 油揚げ ねぎ みそ りんご ロールパン かぼちゃ 生クリーム
22	金	牛乳 チーズ	鶏レバーオーロラソース 白菜のおかか和え すまし汁	牛乳 ふかし芋 フルーツ	鶏レバー 鶏肉 みそ ケチャップ 白菜 小松菜 かつお節 豆腐 玉ねぎ わかめ 小ねぎ みそ さつま芋 みかん
23	土	勤労感謝の日			
25	月	牛乳 ビスケット	パンプキンカレー バラエティサラダ フルーツ	牛乳 おからドーナツ	豚ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ なす カレールウ キャベツ きゅうり 人参 コーン 豆ちくわ マヨネーズ りんご おから 薄力粉 卵
26	火	牛乳 カミカミ昆布	魚のみそ煮 のっぺ汁 フルーツ	牛乳 蒸ししょうかん	さば しょうが みそ 里芋 豆腐 ごぼう 大根 ねぎ パナナ こしあん さつま芋
27	水	牛乳 せんべい	ホイコーロー 中華スープ フルーツ	牛乳 米粉クッキー	豚肉 キャベツ ビーマン 人参 赤みそ ベーコン チンゲン菜 玉ねぎ しめじ きくらげ たら 春雨 みかん 米粉 マーガリン グラニュー糖
28	木	牛乳 ウエハース	ナポリタン エピフライ ジュース サラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ケーキ	スパゲティ麺 ベーコン 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ ケチャップ コンソメ エピフライ かぼちゃ 生クリーム キャベツ きゅうり
29	金	牛乳 クラッカー	干草焼き キャベツとりんごのサラダ 豚汁	牛乳 ピザトースト	卵 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 きくらげ いんげん ロースハム キャベツ りんご きゅうり コーン 豚肉 さつま芋 大根 こんにゃく ねぎ みそ 食パン ベーコン ビーマン チーズ
30	土	牛乳 ビスケット	味噌煮込みうどん ごま和え フルーツ	牛乳 おかし	うどん 豚肉 白菜 小松菜 えのき ねぎ みそ 赤みそ キャベツ きゅうり 人参 みかん おかし

★28日(木)はお誕生日のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆15日(金)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★