

11月こども園献立予定表



感謝して食べよう！



たけのここども園

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事						1
きゅうしょく 給食	*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。 *午後のおやつは、変更になることがあります。 *<u>誕生会の日はお弁当は要りません。</u> *  がついている日はスプーンを持参してください。					いそに 磯煮 だいこんさらだ 大根サラダ くだもの
ごご 午後 おやつ						すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	3 ぶんか 文化の日	4	5	6	7	8
きゅうしょく 給食		やさい うまに 野菜の旨煮 ちりめんとかつおの つくだに 佃煮 くだもの	ぐらたん かぼちゃグラタン ふれんちさらだ しょうゆフレンチサラダ くだもの	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ み しろみざかな (未:白身魚の たつたあ 竜田揚げ) あさづ じる 浅漬け さつま汁 くだもの	かれー カレーうどん かみかみさらだ カミカミサラダ くだもの	さんしょく 三色そばろ みそ汁 くだもの
ごご 午後 おやつ		すきむみるく スキムミルク おからポテトナゲット	すきむみるく スキムミルク こんぶおにぎり	すきむみるく スキムミルク ふ らすく 麩のきなこラスク	ぎゅうにゅう 牛乳 りんごじゃむさんど りんごジャムサンド	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	10	11	12 ゆい組 クッキング	13	14	15
きゅうしょく 給食	さかな そーす 魚のひろしまソース ほうれん草のソテー みそ汁 くだもの	くりに おしちゅー クリームシチュー きぼ だいこんさらだ 切り干し大根サラダ くだもの	ればー いんどに レバーのインド煮 しおこんぶ なおる 塩昆布のナムル くだもの(ゆり組: くみ さつまいもクッキー)	ほうれん草の肉団子 あまづ 甘酢あん れんこんさらだ くだもの	にく ころっけ 肉じゃがコロッケ ぼいるきゃべつ ボイルキャベツ はくさいすーぶ 白菜スープ くだもの	ひじきすぱげてい ひじきスパゲティ きんときにまめ 金時煮豆 くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク みるく ミルクいろいろ	すきむみるく スキムミルク たまごさんど たまごサンド	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 さつまいもくっきー	すきむみるく スキムミルク さつまいもおばん	みつくすじゅーすぜりー ミックスジュースゼリー	すきむみるく スキムミルク おかし

ゆり組：くだもの

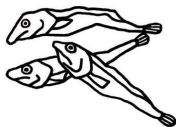


11月24日は和食の日 ～いい日本食～

日本の秋は実りの季節です。自然に感謝し、豊作を祈る祭りなどの行事が行われる季節でもある秋の日に「和食」文化の大切さを考える日となるように11月24日が11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせから「和食の日」と制定されました。

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

今年度は11月24日は振替休日のため、26日に和食給食を提供します。
こどもたちに出汁の美味しさや和食の良さを味わってもらう予定です。
ポスターを掲示しますので、ぜひご覧ください。





よくかんで、あじわって食べましょう！

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	17	18 かれー カレーの日	19	20 たんじょうかい ＊誕生会＊	21	22 はっぴようかい いちぶ 発表会 1部
きゅうしよく 給食	かみかみあげ ぐだくさん 具沢山みそ汁 くだもの	ちきんかれー チキンカレー ふるーつよーぐると フルーツヨーグルト	にくどうふ 肉豆腐 はるさめさらだ 春雨サラダ くだもの	たおしたぎゅう たこらいす 峠下牛のタコライス やさいすーぶ 野菜スープ くだもの盛り合わせ おたんじょうび おめでとう	ふいっしゅぽてと フィッシュポテト なっとうあ 納豆和え くだもの	はるさめ たまごいた に 春雨と卵の炒め煮 あまずあ 甘酢和え くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク かぼちゃケーキ	すきむみるく スキムミルク きな粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳 すいーとぽてとばい スイートポテトパイ	すきむみるく スキムミルク さんしよくれんじゃーくぐろふ 3色レンジャークグロフ	すきむみるく ちりめん スキムミルク ちりめん たまご ちゃーはん と卵のチャーハン	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	24 ふりかえきぎゅうじつ 振替休日	25 いちごうにんていきぎゅうじ 1号認定休業日	26 わしよく 和食の日	27	28	29
きゅうしよく 給食		とうふはんばーぐ 豆腐ハンバーグ すいーとぽてとさらだ スイートポテトサラダ くだもの	さかなに 魚の煮つけ ほうれん草のごま和え みそ汁 くだもの	こんさいまーぼーどうふ 根菜麻婆豆腐 ちゅうかあ 中華和え くだもの	さかな まよねーずや 魚のマヨネーズ焼き ふれんちさらだ フレンチサラダ すまし汁 くだもの	みそ煮込みうどん なむる ナムル くだもの
ごご 午後 おやつ		ぎゅうにゅう 牛乳 ごまクッキー	すきむみるく スキムミルク とうふおやき	てづく ぶりん 手作りプリン	すきむみるく スキムミルク しゅがーとーすと シュガートースト	すきむみるく スキムミルク おかし



	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量	
11月予定平均	435kcal	521kcal
目標量	400kcal	500kcal

＊3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

11月8日は いい歯の日 ✨

いい歯の日とは、日本歯科医師会が「い(1)い(1)は(8)」の語呂合わせて設定し、歯科活動の啓発を行っている日のことです。歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切なものです。食べ物をよく噛んで食べることで唾液がたくさん出るようになり、歯周病や虫歯を予防します。健康な歯を保ち、美味しく食事をしましょう！

料理名	具沢山みそ汁	和食の定番であるみそ汁を紹介します		
食品名	分量(4人分)	下処理	作り方	
煮干し	7.2	せん切り せん切り いちょう切り 小口切り せん切り 角切り 水で戻す	①水に煮干しを漬けて火をかけて、沸騰したら火を止めて煮干しを取り出す。	
水	480		②油揚げを油抜きする。	
玉ねぎ	40		③①に玉ねぎ・にんじん・大根を入れて煮る。	
にんじん	20		④③に②と豆腐・わかめを加える。	
大根	60		⑤みそを溶き入れ、ねぎを加える。	
葉ねぎ	12			
油揚げ	20			
木綿豆腐	80			
乾燥わかめ	0.4			
合わせみそ	32			