11月こども園献立予定表

ねらい

感謝して食べよう！



竹原こども園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事	2	3 文化の日	4	5	6 アヲハタ訪問	7
給食	クリームシチュー ひじきふりかけ くだもの		カレーうどん 大根サラダ くだもの	魚のマヨネーズ焼き フレンチサラダ 根菜みそ汁 くだもの	峠下牛のアヲハタ ママレード炒め りんごソースサラダ くだもの	高野豆腐の卵とじ 切り干し大根サラダ くだもの
午後おやつ	コーンフレークミルク		牛乳 おからポテトナゲット	スキムミルク 広島菜のおにぎり	スキムミルク ジャムサンド	スキムミルク おかし
行事	9	10	11	12	13	14
給食	野菜の旨煮 塩昆布のナムル くだもの	魚のひろしまソース ほうれん草ソテー 豆腐のみそ汁 くだもの	春雨と卵の炒め煮 金時煮豆 くだもの	かぼちゃのそぼろ カレーあんかけ しょうゆフレンチ サラダ くだもの	魚の竜田揚げ 大根ときゅうりの 甘酢和え かきたまみそ汁 くだもの	焼きビーフン じゃがいもの 変わり和え くだもの
午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	スキムミルク シュガートースト	牛乳 ちりめんと 卵のチャーハン	スキムミルク 小魚クッキー	ヨーグルトゼリー	スキムミルク おかし

＊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。

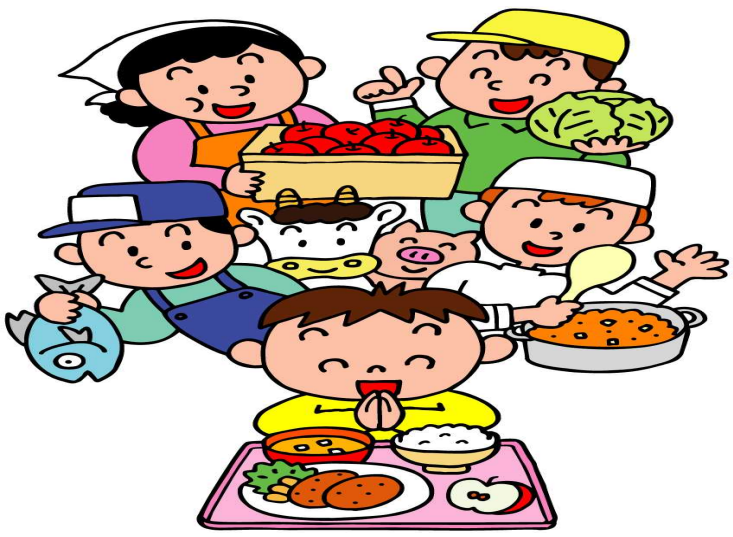
＊誕生会の日はお弁当は要りません。

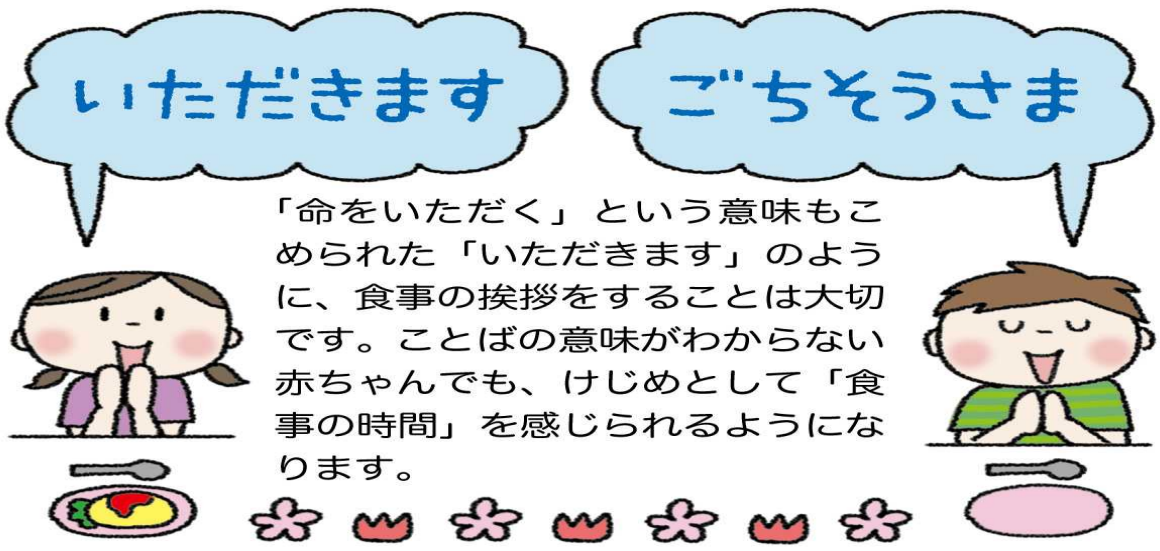
＊（未：　）は未満児の別献立です。

＊　　がついている日はスプーンを持参してください。



感謝して食べよう





人は、自然界の動物や植物の命を食べる事で生きています。また、農家の人が農作物を育てて収穫したり、漁業に携わる人が魚介をとったり、畜産業や食品加工業、運送業など私たちに食品が届くまでに多くの人たちが関わっています。また、こども園や家庭で食事を作ってくださる人にも感謝の気持ちを忘れずに、食事の挨拶をきちんとしましょう。

よくかんで、あじわってたべましょう！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事	16	17 カレーの日	18	19 誕生会	20	21
給食	かみかみ揚げ （未：かみかみ煮） 具沢山みそ汁 くだもの	チキンカレー フルーツヨーグルト	磯煮 マカロニサラダ くだもの	峠下牛のタコライス 白菜スープ くだもの盛り合わせ	フィッシュポテト カミカミサラダ くだもの	みそ煮込みうどん 魚のふりかけ くだもの
午後おやつ	スキムミルク みるくくずもち	牛乳 フレンチトースト	スキムミルク スィートポテトパイ	ヨーグルト	スキムミルク オレンジ蒸しパン	スキムミルク おかし
行事	23 勤労感謝の日	24 クッキング	25	26	27 和食の日の献立	28
給食		三色そぼろ さつま汁 くだもの	レバーのインド煮 春雨サラダ くだもの	肉豆腐 れんこんサラダ くだもの	さばのみそ煮 （未：白身魚のみそ煮） ほうれん草のごま和え　すまし汁 くだもの	ミートスパゲティ ナムル くだもの
午後おやつ		スキムミルク 昆布おにぎり	牛乳 きなこパン	スキムミルク かぼちゃケーキ	牛乳 豆腐おやき	スキムミルク おかし
行事	30					
給食	豆腐ハンバーグ スィートポテトサラダ くだもの					
午後おやつ	ヨーグルトポンチ					



＊3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

	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	409kcal	484kcal
目標量	400kcal	500kcal

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。

和食の日のメニューを紹介します

料理名　さば（白身魚）のみそ煮

食品名	分量（4人分）	下処理	作り方
さば切り身 （白身魚切り身）	240 240	せん切り	①調味料を合わせ、しょうがを加えて一煮立ちさせる。 ②さば（白身魚）を鍋に並べ、①を上から掛けて中火で15分程度煮る。 ＊水は、さば（白身魚）がひたひたになる位まで加える。
酒	3.3（小2/3）		
しょうが	2		
砂糖	6.6(小２強)		
みりん	12（小２）		
合わせみそ	9.9（大1/2）		
水	適量		