

# 給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	水	鱈のタルタル焼き のり和え 豆乳スープ パナナ	鱈(白身)卵 マヨネーズ 玉葱/ほうれん 人参 のり佃煮 /白菜 人参 厚揚げ 豆乳 鶏ガラ/パナナ	牛乳 甘辛おやき	牛乳 甘辛おやき
2	木	ブルコギ風炒め きつねサラダ すまし汁 みかん	豚肉 人参 ならもやし ピーマン 赤ピーマン みそ 中華だし /大根 揚げ 胡瓜/豆腐 玉葱 えのき 人参 葱/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	金	文化の日			
4	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
6	月	白菜のクリーム煮 ジャが玉煮 魚肉ソーセージ パナナ	白菜 人参 玉葱 しめじ 豚肉 牛乳 小麦粉/バター/じゃがいも 玉葱 揚げ いんげん/魚肉ソーセージ/パナナ	さつま芋ご飯	さつま芋ご飯
7	火	豚肉のごまだれ焼き すまし汁 りんごドレッシングサラダ みかん	豚肉 玉葱 人参 えのき 練りごま ごま/胡瓜 白菜 りんご /豆腐 人参 大根 小松菜/みかん	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
8	水	鶏肉ののり塩唐揚げ うまっコリー みそ汁 パナナ	鶏肉 片栗粉 生姜 青のり/ブロッコリー ツナ かつお節 /高野豆腐 大根 揚げ 葱 みそ/パナナ	牛乳 きなこボール	牛乳 きなこボール
9	木	肉みそパグティ ごまドレ和え コンソメスープ みかん	スパゲティ 豚ミンチ 玉ねぎ 生姜 みそ 片栗粉/胡瓜 人参 鶏ささみ ごまドレッシング /豆腐 人参 青梗菜 コンソメ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10	金	鱈のもみじ焼き みそ汁 春雨サラダ みかん	鱈(白身) 人参 マヨネーズ/春雨 人参 胡瓜 コーン ごま油 /豆腐 大根 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子 りんご	牛乳 お菓子 りんご
11	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
13	月	カレーうどん 南瓜煮 三色和え みかん	うどん 豚肉 玉葱 人参 しめじ 葱 カレールー 片栗粉 /南瓜/卵 ほうれん草 人参 キャベツ/みかん	牛乳 魅のココア ラスク	牛乳 魅のココア ラスク
14	火	鮭のピザソース焼き おかか和え みそ汁 パナナ	鮭(白身魚) 玉葱 ピーマン ピザソース チーズ /白菜 小松菜 とうもろこし 人参 糸けり/大根 人参 豆腐 葱 みそ/パナナ	牛乳 卵サンド	牛乳 卵サンド
15	水	洋風厚焼き玉子 すまし汁 みかん コールスローサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 トマト いんげん ケチャップ /キャベツ 胡瓜 ハム コーン/豆腐 えのき 人参 葱/みかん	牛乳 カルピス マフィン	牛乳 カルピス マフィン
16	木	鶏肉のトマト煮 れんこんきんぴら 五目汁 パナナ	鶏肉 小麦粉 トマト しめじ 玉葱/れんこん 人参 平天 水菜 ごま/揚げ 大根 人参 豆腐 里芋 葱/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
17	金	カレー風味の麻婆豆腐 白菜のスープ キャベツのゆかり和え みかん	豚ミンチ 豆腐 人参 しいたけ 玉葱 カレー粉/白菜 玉葱 人参 鶏ガラ/キャベツ 胡瓜 ゆかり/みかん	牛乳 じゃこ スイートポテト	牛乳 じゃこ スイートポテト
18	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
20	月	チーズ入りミートローフ 三色なます すまし汁 みかん	豚ミンチ 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 卵 豆腐 パン粉 チーズ ケチャップ/大根 人参 胡瓜 ちりめん/豆腐 葱 人参 葱 /みかん	青菜としらす おにぎり	青菜としらす おにぎり
21	火	すき焼き風煮 さつまいもサラダ みそ汁 パナナ	豚肉 玉葱 椎茸 焼き豆腐 白菜/さつまいも 胡瓜 卵 マヨネーズ /キャベツ とうもろこし 人参 みそ/パナナ	牛乳 ヨーグルト ポムポム	牛乳 ヨーグルト ポムポム
22	水	鱈のりんごソースかけ みそ汁 ひじきのサラダ みかん	鱈(白身) りんご 玉葱 片栗粉/ひじき 人参 胡瓜 ハム コーン /豆腐 なめこ ほうれん草 みそ/みかん	牛乳 がんづき	牛乳 がんづき
23	木	勤労感謝の日			
24	金	♪お誕生日会♪	鮭と胡瓜の混ぜ寿司 鶏肉の塩麹焼き なめたけ和え 赤だし セリー (パナナ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
25	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
27	月	鮭のちゃんちゃん焼き はりはりサラダ かき玉汁 みかん	鮭 キャベツ 人参 玉葱 しいたけ/バター みそ/切干大根 かにかま 人参 胡瓜/玉葱 人参 卵 小松菜/オレンジ	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 ボンデケーキ
28	火	鶏じゃが 白和え すまし汁 パナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 白滝 いんげん /豆腐 ほうれん草 人参 白菜 すりごま みそ/玉葱 人参 豆腐 葱/パナナ	牛乳 メロントースト	牛乳 メロントースト
29	水	豆腐のみそグラタン 胡瓜の酢の物 キャベツのスープ みかん	鶏ミンチ 豆腐 ほうれん草 玉葱 みそ 小麦粉 牛乳/バター 粉チーズ/えのき 胡瓜 かまぼこ/キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ/みかん	里芋ご飯	里芋ご飯
30	木	おでん 青菜のツナ和え みそ汁 みかん	大根 人参 ちくわ 平天 卵 こんにゃく がんも/小松菜 キャベツ 人参 ツナ/揚げ 豆腐 玉葱 葱 みそ/みかん	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。  
都合により、献立を変更することがあります。

11月

## 給食だより

豊里幼稚園

令和5年11月1日

木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じる今日この頃。

朝夕の冷え込みも増してきましたが、子供たちは寒さに負けずいい天気には外で体を動かし、おなかをすかせ、「いただきます!」と給食をもりもり食べてくれます。

11月は気温や湿度の低下から抵抗力が下がり、体調を崩しやすい季節なので、引き続き手洗い・うがいなどの感染症対策はもちろんの事、温かい食事で体を温めながら、風邪やウイルスに負けずに元気に過ごしましょう!

11月24日は11(いい)2(にほん)4(しょく)のごろ合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。豊里幼稚園でも日本人として和食文化を深め、食育や日々の食事を通して和食のよさを伝えていきたいと思えます。

### 今月のねらい

\*秋の味覚を味わう。

\*秋の収穫を喜び、感謝する。

\*うがい・手洗いをしっかりする。

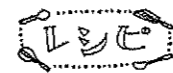


### 今月の行事食

24日(金)お誕生日会

園児は、ご飯はいりません。

コップとお箸を忘れないでね。



### 和風ハンバーグ

〈材料 子ども1人分〉

ひじき 0.3g	かつおだし 0.5g
玉葱 10g	しょうゆ 2g
木綿豆腐 20g	みりん 0.5g
豚ミンチ 45g	砂糖 0.5g
卵 8g	片栗粉 0.5g
パン粉 5g	
生姜 1g	
酒 1g	
しょうゆ 2g	

〈作り方〉

- ① Aを鍋にいれ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて「たれ」をつくる。
- ② 玉葱はみじん切り、ひじきは水に戻し洗っておく。
- ③ ポウルに手でつぶした豆腐をいれ、そこへたれ以外の材料をいれ、よくこねてハンバーグの形にする。
- ④ よく熱したフライパンに油をひき、③を焼く。
- ⑤ 焼けたハンバーグを皿にもり、たれをかけて完成。

### 子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。

これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。お祝いする子どもたちが持っている「千歳飴」。

千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、長生きすることへの願いが込められています。色は縁起の良い紅白で、袋には鶴と亀や松竹梅が描かれており、長寿や健康が表現されています。