

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ひます。

## 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。

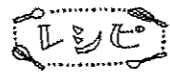


## 今月の行事食

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 | A | 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 ボ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。

## 11月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	中期(7~8カ月)		完了期(12~18カ月)		
		献立	主な食材	献立	主な食材	おやつ
1	水	白身魚の煮物 青菜の和え物 豆乳スープ	白身魚/ほうれん草 人参 /白菜 人参 豆乳	白身魚のタルタル焼き のり和え 豆乳スープ パナナ	白身 卵 マヨネーズ 玉葱/ほうれん草 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
2	木	大根のそぼろ煮 すまし汁	大根 人参 鶏ミンチ/豆腐 玉葱 人参	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
4	土	パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物		
6	月	白菜のスープ じゃがいものそぼろ煮	白菜 人参 玉葱/じゃが芋 人参 鶏ミンチ	白菜のクリーム煮 じゃが玉煮 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
7	火	白身魚のあんかけ 白菜の煮浸し	白身魚 玉葱/白菜 人参	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 りんご/みかん	牛乳 クリームパン
8	水	ブロッコリーと豆腐の 煮物 大根のすまし汁	ブロッコリー 豆腐 人参/大根 高野豆腐 人参	鶏肉ののり塩唐揚げ うまっコレ 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/高野豆腐 大根 揚げ 葱 みそ /パナナ	牛乳 きなこボール
9	木	ささみのくす煮 豆腐のスープ	ささみ 玉葱 人参/豆腐 人参 青梗菜	肉みそパヴティ ごまだれ和え コンソメスープ みかん	ス/パヴティ 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
10	金	白身魚の煮物 大根のすまし汁	白身魚/大根 人参 豆腐	白身のもみじ焼き みそ汁 春雨サラダ みかん	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
11	土	パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物		
13	月	うどん煮込み 南瓜煮	うどん 鶏ミンチ 玉葱 人参/南瓜	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 駄のココア ラスク
14	火	白身魚のあんかけ 白菜の煮浸し	白身魚 玉葱/白菜 人参	白身のピザソース焼き おなか和え みそ汁 パナナ	白身魚 玉葱 ピーマン ピザソース チーズ /白菜 小松菜 ねぎ揚げ 人参 糸揚げ/大根 人参 豆腐 葱 みそ/パナナ	牛乳 卵サンド
15	水	じゃがいものそぼろ煮 キャベツの煮浸し	じゃがいも 鶏ミンチ 人参 /キャベツ 人参	洋風厚焼き玉子 コールスローサラダ すまし汁 みかん	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
16	木	大根と豆腐の煮物 玉葱のすまし汁	大根 人参 豆腐/玉葱 人参	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 缶 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
17	金	豆腐のそぼろ煮 白菜のすまし汁	豆腐 人参 鶏ミンチ/白菜 玉葱	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 しめじ 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
18	土	パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物		
20	月	鶏団子煮 大根の煮物	鶏ミンチ 玉葱 豆腐/大根 人参 葱	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 椎茸 葱 /みかん	青菜としらす おにぎり
21	火	さつまいもの煮物 キャベツのすまし汁	さつまいも 鶏ミンチ /キャベツ 人参	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 ねぎ揚げ 人参 みそ/パナナ	牛乳 ヨーグルト ポムポム
22	水	白身魚煮 豆腐と青菜の煮物	白身魚/豆腐 ほうれん草 人参	白身のりんごソースかけ みそ汁 ひじきのサラダ みかん	白身魚 りんご/豆腐 なめこ ほうれん草 みそ /ひじき 人参 胡瓜/みかん	牛乳 がんづき
24	金	豆腐と大根の煮物 白菜の煮浸し	豆腐 大根/白菜 人参 ほうれん草	鮭と胡瓜の混ぜ寿司 鶏肉の塩麹焼き なめだけ和え 赤だし オレンジ	鮭 フレーク 胡瓜 卵 /鶏肉 塩麹/ほうれん草 白菜 人参 なめだけ/豆腐 大根 赤みそ みそ/オレンジ	牛乳 ケーキ
25	土	パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物		
27	月	白身魚のあんかけ 玉葱スープ	白身魚 人参/玉葱 人参 小松菜	鮭のちゃんちゃん焼き はりほりサラダ かき玉汁 みかん	鮭 キャベツ 人参 玉葱 しめじ 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
28	火	じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	じゃが芋 鶏ミンチ 玉葱/ほうれん草 人参 白菜	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 メロンパン トースト
29	水	豆腐のあんかけ キャベツ煮込み	豆腐 人参 玉葱/キャベツ 人参	豆腐のみそグラタン 胡瓜の酢の物 みかん キャベツのスープ	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
30	木	白身魚煮 キャベツと豆腐の煮物	白身魚/キャベツ 人参 豆腐	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

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。午前のおやつは乳児用お菓子です。