

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。

11月

給食だより

豊里幼稚園

令和6年11月1日

朝晩は冷え込むようになり、秋の深まりを感じられる季節になりました。秋は「実りの秋、食欲の秋」ともいわれています。食べることに興味をもち、食べることが楽しくなるような季節にしたいです。

今月の献立には、子供達が給食から季節を感じられるように、きのこ類や甘味が増したさつま芋、体を温める根菜類を多く取り入れています。

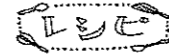
11月は子供達の楽しみにしている運動会があります。本番で存分に力が発揮できるように練習を重ねてきた子供達。いっぱい体を動かして、給食も、もりもり食べて心も体もひとまわり大きな力をつけてほしいと思います。

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

29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。



〈材料 一人分〉	
スパゲティ	30g
ベーコン	8g
しめじ	15g
えのき	15g
玉葱	30g
バター	3g
和風だしの素	0.2g
塩	0.1g
しょうゆ	2g
みりん	1g

和風きのこスパゲティ

〈作り方〉

- ① スパゲティを規定の時間ゆでる。
- ② ベーコンは短冊切り、きのこ類は小房にわけて食べやすい大きさに切る。玉葱は薄切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、ベーコン、玉葱、きのこを炒める。
- ④ 火が通ったら調味料をいれて①と混ぜ合わせる。お皿に盛りつけて、完成。

◎椎茸・エリンギなどいろんなきのこを混ぜてもおいしい秋の味覚を楽しめる和風の Pasta です。

11月24日は和食の日

多くの食物が旬をむかえる秋の日に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いを込めて「11(いい)2(日本)4(食)の日」が制定されました。和食は「だし」が決め手。幼稚園の食事、かつお節・煮干し・昆布を使い、しっかりだしをとり、うま味を引き出すようにこころがけています。

〈和食の4つの特徴〉

- ◎多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
 - ・・・素材の味わいを活かす調理技術・調理法
- ◎健康的な食生活を支える栄養バランス
 - ・・・一汁三菜を基本とするバランスのいい食事
- ◎自然の美しさや季節の移ろいの表現・・・季節にあった食材や食器の使用
- ◎正月などの年中行事との密接の関わり・・・食を通して家族や地域の絆を深める



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	金	あんかけ焼きそば ごまドレ和え 中華スープ オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 だしのこ しいたけ 片栗粉 / もやし 胡瓜 人参 鶏ささみ ごまドレッシング / 豆腐 人参 青梗菜 中華だし/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2	土	運動会			
4	月	文化の日・振替休日			
5	火	鶏肉ののり塩唐揚げ 土佐酢和え みそ汁 パナナ	鶏肉 片栗粉 生姜 青のり/ブロッコリー 胡瓜 コーン かつお節 / 高野豆腐 大根 揚げ葱 みそ/バナナ	牛乳 ツナピザ	牛乳 ツナピザ
6	水	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 ポテトサンド	牛乳 ポテトサンド
7	木	洋風厚焼き玉子 じゃがバターみそ汁 コールスローサラダ 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/じゃがいも 玉ねぎ 葱 バター/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8	金	鯖のもみじ焼き 中華風サラダ かきたま汁 みかん	鯖(白身) 人参 マヨネーズ/マロニー 人参 胡瓜 かにかま ごま油 / 玉ねぎ えのき 卵 葱/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
9	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
11	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 カレールウ 片栗粉 / 南瓜 / 卵 ほうれん草 人参 キャベツ/みかん	牛乳 麩のココア ラスク	牛乳 麩のココア ラスク
12	火	白菜のクリーム煮 じゃが玉煮 ブロッコリードレッシングかけ バナナ	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/ブロッコリー ごま油/バナナ	さつま芋ご飯 おにぎり	さつま芋ご飯 おにぎり
13	水	鮭のピザソース焼き 梅おかか和え みそ汁 オレンジ	鮭(白身魚) 玉葱 ピーマン ピザソース チーズ / 白菜 小松菜 かつお揚げ 人参 梅肉 糸けすり/大根 人参 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 カルピス マフィン	牛乳 カルピス マフィン
14	木	鶏肉のトマト煮 れんこんさんびら 五目汁 パナナ	鶏肉 小麦粉 トマト 伍 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/バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
15	金	肉みそスパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ みかん	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 しいたけ みそ グリンピース / キャベツ 人参 卵/玉葱 人参 もやし 葱 コーン/みかん	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
16	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
18	月	ハンバーグのきのこソースかけ ブロッコリーごま和え みそ汁 オレンジ	豚ミンチ 玉葱 豆腐 卵 パン粉 椎茸 えのき ハヤシソース / ブロッコリー 胡瓜 ごま/玉葱 厚揚げ わかめ みそ/オレンジ	牛乳 さくざく クッキー	牛乳 さくざく クッキー
19	火	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 ヨーグルト ポムポム	牛乳 ヨーグルト ポムポム
20	水	鯖のりんごソースかけ みそ汁 ひじきのサラダ みかん	鯖(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 揚げごま団子	牛乳 揚げごま団子
21	木	ブルコギ風炒め さつま芋サラダ すまし汁 みかん	豚肉 人参 にも やし ピーマン 赤ピーマン みそ 中華だし / さつま芋 胡瓜 人参 卵/豆腐 玉葱 えのき 人参 葱/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
22	金	鶏肉の塩こうじ焼き のり和え 赤だし パナナ	鶏肉 塩こうじ 玉ねぎ/ほうれん草 白菜 人参 きざみのり / 豆腐 大根 人参 赤味噌 味噌/バナナ	牛乳 お菓子 りんご	牛乳 お菓子 りんご
23	土	勤労感謝の日			
25	月	鮭のちゃんちゃん焼き はりはりサラダ みそ汁 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 さつま芋 豆腐 みそ/オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 マーブルケーキ
26	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/バナナ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 じゃこトースト
27	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 わかめ/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
28	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 バナナ	ヨーグルト バナナ
29	金	♪お誕生日会♪	夕やけご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーの塩ナムル 豚汁 パナナ	牛乳 メロンパン ゼリー	牛乳 ケーキ
30	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

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。