

11 月

給食だより

豊里幼稚園

令和 7 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、子供達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。

給食の時間では、箸の練習をしはじめたり、お皿をもったほうがこぼれにくいことに気づいたり、食するときの正しい姿勢やマナーが少しずつ身につく、子供達の成長をうれしく思います。

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、温かい食事と体を温めながら、風邪やウイルスに負けずに元気に過ごしましょう！

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。

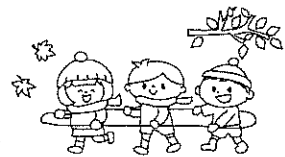
*うがい・手洗いをしっかりする。

今月の行事食

28 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。



レシピ

(材料 1 人分)
豚肉 40g
みそ 1g
酒 1g
みりん 2g
玉葱 15g
人参 8g
にら 8g
もやし 15g
ごま油 1g
中華だし 1g
しょうゆ 1.8g
酒 1g

プルコギ風炒め物

- ① 豚肉は A の調味料で 30 分程度つけこむ。
- ② フライパンを熱し、ごま油で豚肉をこげないように炒める。
- ③ ②に火が通りにくい野菜から順にいれて、炒める。
- ④ 火が通ったら、調味料をいれて強火で炒めて、できあがり。

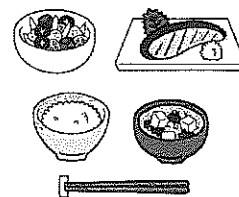
豚肉をあらかじめ酒につけておくことで肉がやわらかくなります。野菜がたくさんとれるメニューです。きのこ類やピーマンなどをいれてもおいしいですよ。

11 月 24 日は「和食の日」

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013 年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を未来に引き継いでいきたいですね。和食の基本は、ごはんを主食に

汁もの、主菜、副菜を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえます。

園の食事では煮干し、昆布、かつおでだしをとり、素材の味を生かした食事作りをこころがけています。また、四季の節句を大切に、様々な行事食を提供しています。



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	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
3	月	文化の日			
4	火	鶏肉の中華焼き 土佐酢和え みそ汁 パナナ	鶏肉 片栗粉 ショウガ ごま油 玉葱/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/パナナ	牛乳 ポテトサンド	牛乳 ポテトサンド
5	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 オレンジ	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/オレンジ	牛乳 お菓子 チーズ (きく組クッキング)	牛乳 お菓子 チーズ
6	木	鶏じゃが もやしのカレーサラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 白滝 いんげん /もやし 胡瓜 人参 カレー粉/玉葱 人参 豆腐 葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7	金	鰯のケチャップ煮 かき玉汁 シルバーサラダ みかん	鰯(白身) 玉葱 ケチャップ/パセリ/マロニー 人参 胡瓜 かにかま ごま油/玉ねぎ えのき 葱/みかん	牛乳 さつまいもの ミルクかりんとう じゃこ	牛乳 さつまいもの ミルクかりんとう じゃこ
8	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
10	月	けんちんうどん 南瓜煮 三色和え みかん	うどん 玉葱 人参 鶏肉 青葱 片栗粉 /南瓜/卵 ほうれん草 人参 キャベツ/みかん	牛乳 おから きなこスコーン	牛乳 おから きなこスコーン
11	火	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
12	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 うす揚げ 人参 梅肉 糸けずり/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
13	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 トマト缶 しめじ 玉葱/れんこん 人参 平天 いんげん 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
14	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
15	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
17	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 バン粉 椎茸 えのき ハヤシソース /ブロッコリー キャベツ ごま/玉葱 厚揚げ わかめ みそ /オレンジ	牛乳 さくさく クッキー	牛乳 さくさく クッキー
18	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 ツナピザ	牛乳 ツナピザ
19	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 お菓子	牛乳 お菓子
20	木	プルコギ風炒め さつまいもサラダ すまし汁 みかん	豚肉 人参 にら もやし ピーマン 赤ピーマン みそ 中華だし /さつまいも 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 きなこ おにぎり
21	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 だけのこ しいたけ 片栗粉 /大根 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 豆乳 バナナケーキ	牛乳 豆乳 バナナケーキ
22	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
24	月	勤労感謝の日・振替休日			
25	火	白菜のクリーム煮 青のりポテト スパゲティサラダ パナナ	白菜 人参 玉葱 しめじ 豚肉 牛乳 小麦粉 バター /青のり じゃがいも/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン /パナナ	さつま芋ご飯 おにぎり	さつま芋ご飯 おにぎり
26	水	バーベキューチキン 春雨スープ コールスローサラダ みかん	鶏肉 にんにく 玉葱 ソース ケチャップ /キャベツ 胡瓜 ハム コーン/春雨 青梗菜 人参 鶏ガラ/みかん	牛乳 オレンジパン	牛乳 オレンジパン
27	木	鶏ちゃん焼き 切干はりはり漬け みそ汁 みかん	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 みそ バター/切干 人参 胡瓜/豆腐 玉葱 揚げ 葱 みそ/みかん	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
28	金	♪お誕生日会♪	炊き込みご飯 鯖(白身)のもみじ焼き 磯部和え さつまいもの甘煮 すまし汁 ゼリー (バナナ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
29	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。