

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	火	さばのみそマヨ焼き 大根のきんぴら 豆乳スープ オレンジ	鯖(白身)みそマヨネーズごま/大根 人参 うす揚げ 水菜 /白菜 人参 厚揚げ 豆乳 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 南瓜ケーキ	牛乳 南瓜ケーキ
2	水	ブルコギ風炒め きつねサラダ 豆腐と青梗菜のスープ みかん	豚肉 人参 にもやし ビーマン 赤ビーマン みそ 中華だし /大根 揚げ 胡瓜/豆腐 人参 チンゲン菜 鶏ガラ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	木	文化の日			
4	金	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 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	ツナと塩昆布 のおにぎり	ツナと塩昆布 のおにぎり
5	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
7	月	カレーうどん 南瓜煮 三色和え オレンジ	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/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8	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 ビーマン ピザソース チーズ /白菜 小松菜 うす揚げ 人参 糸ずり/大根 人参 豆腐 葱 みそ/パナナ	牛乳 卵サンド	牛乳 卵サンド
9	水	洋風厚焼き玉子 すまし汁 みかん ブロッコリーのごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 トマト いんげん ケチャップ /ブロッコリー 胡瓜 ハム ごま/豆腐 えのき 人参 葱/みかん	牛乳 きなこボール	牛乳 きなこボール
10	木	カレー風味の麻婆豆腐 白菜スープ キャベツのゆかり和え オレンジ	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/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	金	チーズ入りミートローフ 三色なます みそ汁 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/キャベツ 厚揚げ みそ /みかん	牛乳 するめ スイートポテト	牛乳 するめ スイートポテト
12	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
14	月	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 ごま/胡瓜 白菜 りんご 人参 /豆腐 大根 小松菜/みかん	牛乳 甘辛おやき	牛乳 甘辛おやき
15	火	さわらの香味焼き 塩ちゃんこ汁 切り干し大根のカレーソテー オレンジ	鯖(白身魚) 白ネギ 生姜 にんにく/切干 人参 ビーマン カレー粉/大根 人参 白菜 鶏ミンチ 葱/オレンジ	牛乳 ツナピザ	牛乳 ツナピザ
16	水	あんかけ焼きそば ごまドレ和え もやしのスープ みかん	中華そば 人参 しいたけ たけのこ 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉/胡瓜 人参 鶏ささみ ごまドレッシング /もやし 豆腐 人参 葱 コンソメ/オレンジ	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
17	木	肉豆腐 さつまいもサラダ みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 椎茸 豆腐 葱/さつまいも 胡瓜 卵 マヨネーズ /白菜 うす揚げ 人参 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
18	金	鶏肉の塩こうじ焼き れんこんさんぴら すまし汁 パナナ	鶏肉 玉葱 塩こうじ/れんこん 人参 平天 いんげん ごま/麩 人参 豆腐 葱/パナナ	牛乳 お菓子 ジャコ	牛乳 お菓子 ジャコ
19	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
21	月	中華風肉じゃが 白和え かき玉汁 みかん	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 白滝 いんげん オイスターソース /豆腐 ほうれん草 人参 白菜 すりごま みそ/玉葱 人参 にもやし /みかん	牛乳 麩のココア ラスク	牛乳 麩のココア ラスク
22	火	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 焼きいも	牛乳 焼きいも りんご
23	水	勤労感謝の日			
24	木	ポトフ ちくわの磯辺揚げ スパゲティーサラダ オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 キャベツ バセリ/ちくわ 青のり てんぷら粉/スパゲティー 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
25	金	♪お誕生日会♪	鶏ごぼうピラフ 鮭のちみじ焼き みそ汁 ブロッコリーの塩ナムル ゼリー(オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
26	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
28	月	えびとチキンのグラタン 甘酢和え 豆腐のスープ みかん	鶏肉 えび 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ マカロニ 小麦粉 牛乳 バター 粉チーズ/白菜 小松菜 かまぼこ/豆腐 玉葱 わかめ 鶏ガラ/みかん	里芋ご飯	里芋ご飯
29	火	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 人参 みそ/みかん	牛乳 ソフト ビスケット	牛乳 ソフト ビスケット
30	水	ホイコーロー 梅ごま和え きのこのスープ パナナ	豚肉 キャベツ 玉葱 にもやし 人参 にんにく みそ /人参 わかめ 胡瓜 梅 ごま/えのき 椎茸 しめじ 玉葱 豆腐 葱 コンソメ/パナナ	牛乳 がんづき	牛乳 がんづき

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。

給食だより

11月

豊里幼稚園

令和4年11月1日

秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。色とりどりの豊かな食材で作られた料理は、目にもおいしく食欲が増してきます。普段使っている食器をかえてみたり、食材をひとつ多くプラスするなどちょっとした工夫を加えて食卓でも目からおいしい秋を味わってみましょう。給食でも人参を花やもみじ形にぬいたり、クッキーをかわいい型にぬいたりすると子供達もとても喜んでくれます。

今月の献立には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。子供達が給食から季節を感じられるようなメニューをこれからも考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。

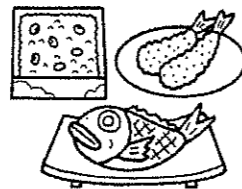


今月の行事食

25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。

七五三に縁起のよい食べもの

子どもの成長を祝う七五三では、縁起のよい食べものを準備するといいでしょ。代表的なのは赤飯、尾頭つきのタイやエビで、赤い食べものには厄除けの意味があります。エビフライなどの献立を取り入れると、子どもは食べやすくなるでしょう。



11月8日は「いい歯」の日



いい歯の日は、11(いい)8(歯)のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「2080運動」の一貫として制定されました。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子供の頃から歯を大切にする習慣をみにつけていきましょう。子供達のなかでは「よく噛めない」「丸のみする」子もいます。咀嚼は、離乳食の時期に獲得する力であとから身に着けることは難しいとされています。離乳食のときから食べ物の取り込み動作や口を閉じて咀嚼することが身につくようにしたいですね。

一口に30回以上を目安にたくさんかむことをこころがけましょう!園のおやつでもするめ・昆布・じゃこを提供しています。子供たちはよく噛んで食べてくれています。