

令和6年度

11月献立表 かみかみ期

あいさり認定こども園

日にち	曜日	昼	午後のおやつ	主な材料
1	金	鮭トマトがゆ 人参のだし煮 ジャがいものスープ	麦茶 えだまめビスケット	米 鮭 トマト 人参 かつおだし じゃがいも 玉ねぎ えだまめビスケット
2	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
4	月	振替休日		
5	火	おかゆ ほっけの野菜あんかけ トマトのスープ	麦茶 パンがゆ	米 ほっけ 大根 人参 かつおだし 片栗粉 トマト ブロッコリー 食パン
6	水	しらすがゆ ジャがいもマッシュ	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 人参 かつおだし 片栗粉 ジャがいも きゅうり
7	木	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 人参のスープ	麦茶 せんべい	米 絹ごし豆腐 ほうれん草 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 人参
8	金	しらすがゆ 人参のだし煮 さつまいもポタージュ	麦茶 バナナヨーグルト	米 しらす きゅうり かつおだし 人参 さつまいも 玉ねぎ ヨーグルト バナナ
9	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
11	月	おかゆ ささみポテト キャロットトマト	麦茶 パンがゆ	米 鶏ささみ ジャがいも 白菜 小松菜 かつおだし 人参 トマト 食パン
12	火	おかゆ かわいいトマトソース さつまいもマッシュ	麦茶 煮込みうどん	米 かわいい トマト 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 さつまいも キャベツ うどん
13	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 大根のスープ	麦茶 パンがゆ	米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 かつおだし 片栗粉 大根 食パン
14	木	納豆がゆ 紅白煮	麦茶 しらすがゆ	米 ひきわり納豆 キャベツ 里芋 かつおだし かぶ 人参 しらす
15	金	鮭のせがゆ 人参のスープ	麦茶 マカロニきな粉のミルク煮	鮭 ブロッコリー かつおだし 人参 玉ねぎ スパゲティ きな粉
16	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
18	月	おかゆ しらすポテト 紅白煮	麦茶 えだまめビスケット	米 しらす ジャがいも ほうれん草 かつおだし かぶ 人参
19	火	おかゆ しらすと野菜の旨煮 トマトのスープ	麦茶 バナナのミルク煮	米 しらす 白菜 人参 かつおだし 片栗粉 トマト 玉ねぎ バナナ
20	水	おかゆ 鮭の野菜あんかけ かぼちゃマッシュ	麦茶 煮込みスパゲティ	米 キャベツ 人参 かつおだし 片栗粉 かぼちゃ 玉ねぎ スパゲティ
21	木	納豆丼 さつまいもマッシュ 紅白煮 誕生会	麦茶 パンがゆ	米 ひきわり納豆 ほうれん草 かつおだし さつまいも 大根 人参 食パン
22	金	ささみがゆ 玉ねぎのスープ	麦茶 バナナのミルク煮	米 鶏ささみ ブロッコリー 人参 かつおだし 玉ねぎ バナナ
23	土	勤労感謝の日		
25	月	おかゆ ささみのトマト煮 人参のだし煮	麦茶 えだまめビスケット	米 鶏ささみ トマト キャベツ かつおだし 人参 えだまめビスケット
26	火	お弁当の日	麦茶 りんごパンがゆ	
27	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもマッシュ	麦茶 しらすがゆ	米 絹ごし豆腐 人参 白菜 片栗粉 かつおだし さつまいも きゅうり しらす
28	木	納豆丼 人参と玉ねぎのだし煮 かぶのスープ	麦茶 さつまいもマッシュ	米 ひきわり納豆 青のり かつおだし 人参 玉ねぎ かぶ さつまいも
29	金	ツナ入りがゆ 人参のスープ	麦茶 パンがゆ	米 ツナ ブロッコリー 玉ねぎ かつおだし 人参 食パン
30	金	おかゆ しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はかみかみ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べて下さい。



きゅうしょくだより

令和6年10月30日 №8

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



世界が認める「和食」

11 (いい) 2 (にほん) 4 (しょく) の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

世界に認められた和食の特徴

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④年中行事との密接なかかわり

「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。



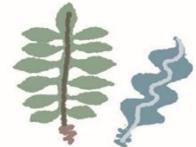
種実類 ← ごま ←



ま → まめ → 豆類
良質なタンパク質



わ → わかめ → 海藻類
ミネラル・食物繊維



野菜類 ← やさい ←



さ → さかな → 魚介類
カルシウム



きのこ類 ← しいたけ ←



い → いも → イモ類
食物繊維・ビタミン・ミネラル



知っていますか?

新嘗祭

11月23日は、勤労感謝の日と制定される前、「新嘗祭」という祭日でした。新嘗祭は新米などの収穫に感謝するお祭。お米を作る人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな勤労に思いをはせ、今日もおいしいご飯を食べられることに感謝しながら、いただきたいと思います。

