

# 11月 献立表

日 曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1 日					
2 月		鶏の照り焼き、酢の物、みそ汁、果実	ジャムサンド、ミルク	チーズキャッチ、クラッカー	ご飯
3 火		文化の日			
4 水		ベーコンの炊き合わせ、三色野菜和え、かき玉汁、果実	カリカリチーズ、ミルク	牛乳・パン	ご飯
5 木	消防署見学(ひまわり)	白身魚のカレーソースがけ、春雨の酢の物、みそ汁	揚げパン、豆乳	野菜ジュース ふかし芋	ご飯
6 金		えび入りかき揚げ、キャベツの昆布和え 野菜スープ、果実	アップルヨーグルト ケーキ、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
7 土		コーン入りラーメン、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・お菓子	チーズキャッチ、クラッカー	中華麺
8 日					
9 月		クリームシチュー、野菜サラダ、果実	バナナとココアの ケーキ、ミルク	豆乳・せんべい	ご飯
10 火	クリーン作戦(以上児)	魚のみそ煮、ほうれん草の和え物、けんちん汁、果実	手作りメロンパン、牛乳	牛乳・コーンフ レーク	ご飯
11 水	英語	鶏肉とさつま芋の揚げ煮、和え物、わかめスープ、果実	ごまスキムクッ キー、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
12 木	お点前	和風根菜ハンバーグ、ゆかり和え、みそ汁、果実	ピザ風トースト、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
13 金		めひかりのから揚げ、かみかみサラダ、呉汁、トマト	焼き芋、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
14 土		親子丼、ドレッシングサラダ、果実	お麩のラスク、牛乳	豆乳・果物	ご飯
15 日					
16 月		ツナと切干大根の炒め物、スイートポテトサラダ、白菜と肉団子のスープ、果実	フルーツヨーグルト	豆乳・果物	ご飯
17 火	愛宕山登山(以上児) 弁当日	お弁当日	椎茸入り肉まん、ミルク	牛乳・コーンフ レーク	弁当日
18 水	太陽スポーツ わくわくランチ	炊き込みごはん、唐揚げ、ブロッコリー、トマト、すまし汁、果実	ホットケーキデコ レーション、牛乳	豆乳 パン	ご飯
19 木	お点前	野菜たっぷりキッシュ、和風スパゲティー サラダ、みそ汁	きなこトースト、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
20 金	お芋クッキング(以上児)	魚のかば焼き、ナムル、みそ汁、果実	まっくろくろすけ、牛乳	野菜ジュース ふかし芋	ご飯
21 土		スパゲティーイタリアン、大豆サラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	スパゲティー
22 日					
23 月		勤労感謝の日			
24 火		マーボー丼、海藻サラダ、春雨スープ、トマト	じゃこトースト、ミルク	豆乳 パン	ご飯
25 水	英語	魚のカレーフリッター、酢の物、根菜汁、果実	たこ焼き風、ミルク	飲むヨーグルト 果実	ご飯
26 木	お点前	おでん、胡麻和え、かえりの炒め煮、果実	ちりめん入りおにぎ り、お茶	牛乳・ふかし南 瓜	ご飯
27 金		手作りがんも、春雨サラダ、みそ汁	かりんとう饅頭、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
28 土		五目うどん、ひじきとツナのサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・チーズ	うどん
29 日					
30 月	発表会リハーサル	キーマカレー、ブロッコリーのミソマヨサ ダ、果実	豆腐とチーズの簡 単マフィン、ミルク	牛乳・コーンフ レーク	ご飯

# 食育だより

令和2年11月

## 10月のパティシエさん



10月のパティシエさんは準備の時からニコニコ顔。バナナを切る時は真剣な顔つきで格好よかったです。缶切りを使うのは二人とも初めてでしたが、「お家にあるよ」と教えてくれました。さくら組のパティシエさんは配膳時に「スプーンどうぞ」とお友達に声かけしてくれました。お手伝いありがとう。

給食で提供している、子どもに人気のメニューや沢山の野菜を使ったメニューのレシピを1階の給食展示をしているケース前に用意しています。

ご家庭で作ってみませんか？  
レシピのリクエストも受け付けています！

お気軽に給食職員に声をかけてくださいね。



## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



### 朝ごはんに作ってみませんか？

#### じゃこトースト

(材料)  
食パン ちりめん マヨネーズ

(作り方)  
①ちりめんとマヨネーズ適量をよく混ぜる。  
②食パンに①をのせ、トースターで焼き色がつくまで焼く。

子ども達に人気のおやつです。焼くことでちりめんが少し固くなりますが、しっかり噛んで食べる事ができていますよ。

## 新米の季節になりました！

保育園で提供しているご飯は、7分つき米に押し麦を加えて炊飯しています。

