

令和 6年 11月

給食献立予定表

年間目標: 一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのことも園

日	曜	10時のおやつ	昼 食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1	金	粉ふき芋	麦飯 五分づきご飯	豚の生姜焼き	ほうれん草のピーナッツ和え	豆腐の味噌汁	おかずパン
2	土	五目あんかけ丼					
4	月	振替休日					
5	火	みかん	麦飯 黒米五分づきご飯	ハヤシライス	マカロニサラダ	野菜スープ	白ごまトースト
6	水	りんごゼリー	麦飯 五分づきご飯	魚の塩麴焼き	ひじきの煮物	きのこの味噌汁	ポテト
7	木	人参パンケーキ	麦飯 雑穀五分づきご飯	豆腐ハンバーグ	ブロッコリーときのこのごま酢	むらくも汁	鮭チーズおにぎり
8	金	ブロッコリー	麦飯 五分づきご飯	魚ロッケ	およごし	だぶ汁	丸ぼうろ
9	土	親子丼					
11	月	パイン	麦飯 五分づきご飯	鶏肉の味噌漬け焼き	春雨サラダ	わかめスープ	豆乳もち
12	火	人参スティック	麦飯 赤米五分づきご飯	高野豆腐の卵とじ	青菜のごま和え	玉ねぎの味噌汁	おからナゲット
13	水	豆乳ゼリー	麦飯 五分づきご飯	魚のネギソース	人参しりしり	吹雪汁	ショートブレッド
14	木	わかめおにぎり	麦飯 雑穀五分づきご飯	豆腐つくね	さつまいもサラダ	きのこのシチュー	卵サンド
15	金	ミルクパンケーキ	麦飯 五分づきご飯	豚肉ときのこのソテー	ブロッコリーの胡麻醤油和え	かぼちゃの味噌汁	秋の香おにぎり
16	土	ハッシュドポーク					
18	月	もも	麦飯 五分づきご飯	麻婆豆腐	キャベツの昆布和え	卵スープ	鉄分たっぷり蒸しパン
19	火	ミルクゼリー	麦飯 もちきび五分づきご飯	レバーの甘辛揚げ	ナムル	大根の味噌汁	和風クッキー
20	水	きなこサンド	麦飯 五分づきご飯	ポークビーンズ	切干大根のサラダ	チキンスープ	青のりおにぎり
21	木	きんとん	麦飯 雑穀五分づきご飯	絹揚げのそぼろ煮	美ひじき	小松菜の味噌汁	スコーン
22	金	おかかおにぎり	麦飯 五分づきご飯	魚の味噌マヨ焼き	チンジャオロース風	ワンタンスープ	大豆のカリじゃこ
23	土	勤労感謝の日					
25	月	マカロニきな粉	麦飯 五分づきご飯	カレーライス	グリーンサラダ	コーンポタージュ	ケチャップおにぎり
26	火	豆腐パンケーキ	麦飯 黒米五分づきご飯	肉じゃが	ほうれん草のお浸し	豆乳味噌汁	マーラーカオ
27	水	せんべい	お弁当の日				ビスケット
28	木	さつまいもレモン煮	麦飯 雑穀五分づきご飯	ひじきのパスタ	コールスロー	かき玉汁	ポップコーン
29	金	バナナ	ワクワク給食 わかめと卵のおにぎり・ローストチキン・ツナときのこのソテー・オニオンスープ・りんごゼリー				カップケーキ
30	土	そぼろ丼					

※ 都合により、献立を変更する場合があります

牛 乳

手作りおやつ



★ 11月の目標 ★ 《感謝して食べよう》



肌寒い日が増え、だんだんと秋が深まってきましたね。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。たくさん旬の食材を食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。



『いただきます』

私たちが食べている物にはみんな命がありました。命をもらう事への感謝の挨拶



『ごちそうさまでした』

野菜やお米を作ってくれる人、豚や鶏、牛などを育ててくれる人、料理を作ってくれる人など、多くの人ののおかげでご飯が食べられる事への感謝の挨拶

『いただきます』と『ごちそうさまでした』は日本独自の文化です。大切にしていきたいですね。



献立の紹介

8日(金)の給食は、『佐賀県』の郷土料理です。

主菜…佐賀県唐津市にある老舗蒲鉾屋さんが「港町ならではのハイカラな食べ物を作ろうと昭和の初め頃に考案したと言われています。」

副菜…「およごし」は、女性の言葉で「和え物」を意味し野菜の白和えのことです。豆腐を使うのが一般的ですが、昔はどの家庭にもあった里芋で代用することが多かったようです。

汁物…煮崩れしやすい食材を使わない具だくさんのお吸い物で、濁りのない澄んだ汁が特徴です。

21日(木)のおやつは、絵本『おちのじかんにきたら』のスコーンです。



27日(水)は、お弁当の日です。

29日(金)は、ワクワク給食です。

