

令和 7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・まちのこども園 ☺

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	土	オムライス					
3	月	文化の日					
4	火	 もも	麦飯	黒米五分づきご飯	豆のドライカレー	りんご 	オニオンスープ  りんごと紅茶のケーキ
5	水	 人参スティック	麦飯	五分づきご飯	鶏のレモン焼き	チンジャオロース風	大根の味噌汁  ツナおかからナゲット
6	木	 きな粉のパンケーキ	麦飯	雑穀五分づきご飯	白身魚のみぞれ煮	法蓮草のゴマ和え	なめこの味噌汁  じゃこトースト
7	金	 りんごゼリー	麦飯	五分づきご飯	マカロニグラタン	ブロッコリーとレーズンのサラダ	ポトフ  スイートポテト
8	土	麻婆丼					
10	月	 パイン	麦飯	五分づきご飯	ロコモコ丼	ヨーグルト 	豆乳味噌汁  パンケーキ
11	火	 ブロッコリー	麦飯	赤米五分づきご飯	回鍋肉	中華和え	酸辣湯  海苔塩じゃガレット
12	水	 人参スティック	麦飯	五分づきご飯	秋のミートスパゲッティー	卵サラダ	法蓮草のポタージュ  たこ焼き風おにぎり
13	木	 グリーンパンケーキ	麦飯	雑穀五分づきご飯	鶏と絹揚げの煮物	切干大根の酢の物	南瓜の味噌汁  おさつドーナツ
14	金	 マカロニきな粉	麦飯	五分づきご飯	焼き鯖の煮付け	呉和え	くろものすまし汁  鳥取サンドクッキー風
15	土	豚丼					
17	月	 コーンフレーク	麦飯	五分づきご飯	彩り天津飯	りんご 	春雨スープ  豆花
18	火	 ミルクパンケーキ	麦飯	もちきび五分づきご飯	豚とナスの味噌炒め	南瓜と枝豆のマヨサラダ	のっぺ汁  チョコチップスコーン
19	水	 南瓜のおかか煮	麦飯	五分づきご飯	チリコンカン	ひじきのチーズ和え	野菜スープ  卵サンド
20	木	 人参スティック	麦飯	雑穀五分づきご飯	ぶり大根	炒り豆腐	白菜の味噌汁  オートミールクッキー
21	金	 粉ふき芋	麦飯	五分づきご飯	チキンチキンごぼう	納豆和え	小松菜の味噌汁  バナナ 
22	土	親子丼					
24	月	振替休日					
25	火	 みかん	麦飯	黒米五分づきご飯	ハバータ	コールスロー	大豆のスープ  おかずパン
26	水	 人参パンケーキ	麦飯	五分づきご飯	魚のパン粉焼き	和風スパゲッティー	きのこの味噌汁  ラスク
27	木	 バナナ 	麦飯	雑穀五分づきご飯	鶏の照り焼き・春雨と卵のチーズサラダ・シチュー・鮭おにぎり・ゼリー・添え野菜		 ブラウニー
28	金	 きんとん	麦飯	雑穀五分づきご飯	筑前煮	厚焼き玉子	あおさの味噌汁  牧場のフルーツ
29	土	冬野菜のあんかけ丼					

※ 都合により、献立を変更する場合があります

 牛 乳   毎日手作りおやつ



28日(金)は、ワクワク給食です。



★ 11月の目標 ★ 《感謝して食べよう》



秋本番、紅葉が美しい季節となりました。子供の体は春に身長が伸び、秋に体重が増えると言われています。秋は、穀物や果物などの収穫が多くなる季節です。

冬に備え、季節の食材を存分に味わい

寒さに負けない体づくりに励みましょう!



「いただきます」は本来、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すものです。そして「ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人だけでなく、お米や野菜を作ってくれた農家さん、漁師さんなど食事が並ぶまでに関わった人への感謝の気持ちが含まれています。収穫の秋、一層感謝の気持ちを込めて、園でもご家庭でも食事ができたらいいと思います。



献立の紹介



14日(金)の給食は、『鳥取県』の郷土料理です。
主菜…焼いた鯖を玉ねぎなどの野菜と一緒に甘辛く煮込んでいます。農繁期に手軽に栄養を摂れるようにと、庶民の知恵から生まれた料理です。
副菜…祭りや仏事などで、来客をもてなす際に出されます。素朴ながらも味わい深く、色鮮やかな緑が特徴的な美しい料理です。
汁物…「くろも」とは、別名「坊主殺し」とも呼ばれる海藻で、長生きできるほど栄養豊富で、お坊さんの仕事(お葬式)がなくなるという説があります。
おやつ…鳥取砂丘とラクダをイメージした、ザクザク食感の香ばしいサンドクッキーです。

※大阪万博が10月で閉幕しました。11月からはまた郷土料理を献立に取り入れていきます。

