



令和元年度

給食ニュース 11月号

すいしょう保育園

20日(水) 誕生会メニュー

昔話ランチ

- 塩おにぎり
- 里芋コロッケ
- 五目きんぴら
- 大根汁
- 果物

※3歳以上児も主食はいりません。

11月の手作りおやつ

1	金	スパゲッティ
2	土	おにぎり
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	おにぎり
6	水	白玉団子
7	木	コッパン
8	金	さつまいもドーナツ
9	土	おにぎり
10	日	
11	月	きな粉マカロニ
12	火	五平もち
13	水	お好み焼き
14	木	牛乳パン
15	金	ういろう
16	土	おにぎり
17	日	
18	月	ごませんべい
19	火	サンドおにぎり
20	水	おからココアケーキ
21	木	レーズンパン
22	金	カルシウムたっぷりかりんとう
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	スイートポテト
26	火	おにぎり
27	水	くずもち
28	木	ポテトパン
29	金	どら焼き
30	土	おにぎり

冬野菜の種を蒔きました。すくすく成長中!

おおきくなってね



大根が大きく育つように、
間引きをしています。
どれを抜いたら良いかなあ…



おお 大先生の柿の木から 今年は 603個の 柿がとれました!

こうやっ
てとるん
だよ。
みんなも
やってみ
ようね!



ゆりさんの部屋のベランダにつ
るして、干し柿を作っています。



作品展の「みそまんじゅう」いかがでしたか?

おいしいよ~



みんなで食べてね



牛乳、スキムミルク、お茶などの
飲み物がつきます。

11 月食事献立予定表

日 曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>			みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>			さいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>			調味料ほか															
		豚肉	魚	豆腐	玉ねぎ	人参	白滝	青菜	かきのもと	干し椎茸		れんこん	きゅうり	果物	じゃが芋	油	砂糖	ごま	塩	醤油	だし汁	みりん	酢			
1 金	肉じゃが かき和えなます 果物 みそ汁	豚肉			玉ねぎ	人参	白滝	青菜	かきのもと	干し椎茸	れんこん	きゅうり	果物	じゃが芋	油	砂糖	ごま	塩	醤油	だし汁	みりん	酢				
2 土	鶏団子スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。																								
5 火	魚(キス)の竜田揚げ かぶの即席漬け けんちん汁 果物	魚	豆腐	みそ	生姜	かぶ	かぶの葉	大根	ごぼう	人参	こんにゃく	青菜		片栗粉	油	ごま油	じゃが芋	酒	醤油	塩	だし汁					
6 水	カレー りんごサラダ チーズ	豚肉	チーズ		玉ねぎ	人参	きゅうり	りんご	キャベツ					じゃが芋	油			カレールウ	ケチャップ	酢	塩	こしょう				
7 木	豆腐入りハンバーグ トマト 野菜汁 果物	豆腐	豚肉	油揚げ	みそ	玉ねぎ	人参	生姜	トマト	大根	こんにゃく	青菜		片栗粉	油	砂糖	里芋	塩	だし汁	醤油						
8 金	茶碗蒸し 五目野菜炒め 焼きのり みそ汁	卵	かまぼこ	豚肉	ほうれん草	人参	干し椎茸	キャベツ	もやし	エリンギ	のり			ピーマン	油	砂糖	ごま油	だし昆布	鰹節	酒	塩	醤油	こしょう	みりん		
9 土	もやしチゲ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。																								
11 月	鶏肉の照り焼き ゆでブロッコリー みそ汁 果物	鶏肉	豆腐	みそ	ブロッコリー	白菜	玉ねぎ	果物						じゃが芋				醤油	みりん	塩	酒	塩	だし汁			
12 火	炒り豆腐 鮭そぼろ みそ汁 果物	豆腐	鶏肉	卵	鮭	みそ	ひじき	干し椎茸	玉ねぎ	人参	青菜	生姜	玉ねぎ	えのきたけ	果物			油	砂糖	ごま			塩	醤油	酒	だし汁
13 水	焼き魚(鮭) すき昆布の五目煮 さつま汁 果物	魚	油揚げ	打ち豆	鶏肉	みそ	すき昆布	人参	干し椎茸	白滝	大根	ごぼう	長ねぎ				油	砂糖	さつま芋			醤油	酒	だし汁	塩	
14 木	八宝菜 金時豆の甘煮 果物	豚肉	なと	金時豆	白菜	玉ねぎ	人参	干し椎茸	筍	水菜	チンゲン菜	生姜	果物			油	ごま油	片栗粉	砂糖			塩	(こしょう)	醤油	中華だし	
15 金	クリームシチュー ツナサラダ 焼きのり 果物	鶏肉	牛乳	ツナ	玉ねぎ	人参	マッシュルーム	コーン	ブロッコリー	キャベツ	きゅうり	のり		じゃが芋	油	米粉	バター	コンソメ	塩	こしょう	酢					
16 土	根菜のミネストローネ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。																								
18 月	ポークビーンズ 野菜スープ ヨーグルト和え	豚肉	大豆水煮	ヨーグルト	玉ねぎ	人参	トマト水煮	キャベツ	パセリ					油	砂糖	じゃが芋		トマトピューレ	ケチャップ	塩	カレー粉	コンソメ				
19 火	れんこん入りつくね団子 菊入り浸し きのご汁 果物	鶏肉	豆腐	みそ	れんこん	玉ねぎ	人参	生姜	青菜	もやし	菊	なめこ	えのきたけ	長ねぎ	果物			片栗粉	油	砂糖	ごま		醤油	だし汁		
20 水	誕生会メニュー「普話ランチ」	3歳以上児も、主食はいりません。																								
21 木	魚(サバ)のみそ煮 ワンタン汁 果物	魚	みそ	豚肉	生姜	白菜	人参	しななく	長ねぎ	青菜	果物			砂糖	ワンタンの皮	油		みりん	昆布	だし汁	塩	醤油	(こしょう)			
22 金	煮込みおでん 納豆和え 果物 みそ汁	厚揚げ	練り製品	うずらの卵	納豆	大根	人参	こんにゃく	昆布	青菜	果物			里芋	車麩			塩	醤油	みりん	だし汁					
25 月	千草焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	豚肉	卵	鰹節	豆腐	みそ	ひじき	干し椎茸	人参	ブロッコリー	なめこ	青菜		油	砂糖			塩	醤油	だし汁						
26 火	魚(赤魚)の塩麹焼き 三色浸し のっぺい汁 果物	魚	鶏肉	かまぼこ	青菜	もやし	コーン	人参	ごぼう	れんこん	こんにゃく	干し椎茸		里芋				塩こうじ	醤油	だし汁	塩	みりん				
27 水	ビビンバ わかめスープ 果物	豚肉	豆腐		ぜんまい	白滝	にんにく	ほうれん草	もやし	人参	わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ	果物			ごま油	砂糖	ごま油			醤油	塩	鶏がらだし		
28 木	かき揚げ 肉うどん汁 焼きのり 果物	ちりめんじゃこ	豚肉	油揚げ	玉ねぎ	人参	ピーマン	青菜	大根	長ねぎ	のり			さつま芋	小麦粉	油	乾麺	だし汁	塩	醤油	みりん					
29 金	大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 チーズ 果物	大豆水煮	油揚げ	豚肉	みそ	チーズ	ひじき	干し椎茸	人参	白滝	さやいんげん	大根	ごぼう	こんにゃく	長ねぎ	果物		砂糖	油	じゃが芋		みりん	醤油	だし汁		
30 土	さつま汁 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。																								

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おうちのかたへ

令和元年度



11月24日は 和食の日

2013年ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されました。「和食」について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくように願いをこめて、11月24日を「いい(11)日本(2)食(4)」の語呂合わせで「和食」の日と制定されました。

～大切にしたい日本の食文化～

「和食」は、料理だけでなく、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを表すあいさつや、季節や地域の特徴をもとに人々の工夫や習慣すべてを総称する伝統的な食文化です。

○「いただきます」と「ごちそうさま」

食事の前後には、食材や作ってくれた人への感謝の気持ちを声に出して伝えましょう。

○一緒に食べる

日本人は自然の恵みである食をわかち合い、家族や地域とのきずなを深めてきました。

○新鮮な旬の食材

海に囲まれ、豊かな自然に恵まれている日本には、地域ごと、その季節ごと、その季節にとれる食材を活かす調理の知恵があります。

○箸とお碗をきちんと持つ

毎日使っている箸は、日本の食文化を代表する食具です。茶碗や汁椀も、ごはんのみそ汁をいただく日本の食生活には欠かせません。

○栄養バランスがよく健康的

ごはんを中心に汁物とおかずを組み合わせるのが和食の基本です。正しい位置にお碗やお皿を並べましょう。

○年中行事と食文化

お正月のおせち料理や、十五夜のお月見団子、など、年中行事と食文化には深いかわりがあります。

○健やかな味覚を育む

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれています。これは、味覚のセンサーである「味蕾(みらい)」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうとファストフードや脂たっぷりの洋食が基準となってしまいます。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材のおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てましょう。

