



令和6年度  
給食ニュース11月号  
翠松保育園

翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。  
詳しくは献立表をご覧ください。

11月 食育のわらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンを正しく持って食べる。(箸を使って食べようとする)</li> <li>保育士の言葉掛けにより、手洗いやうがいの習慣を身に付けようとする。</li> </ul>
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育士の言葉掛けにより、食事に必要な習慣や態度を身に付けようとする。</li> <li>楽しい雰囲気の中で、苦手なものを食べようとする。</li> </ul>
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の時間を意識しようとする。</li> <li>食べ物を大切に、作った人に感謝する。</li> </ul>
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物と体の関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べようとする。</li> <li>マナーに気を付けながら食事をする。</li> </ul>

はなゆりさんが、おお先生の柿を  
収穫しました

はなゆりさんが、裏園庭の柿を収穫しました。収穫した柿は、ベランダに干して干し柿にし午後のおやつでケーキや、ジャムにさせていただきます。

いっぱい取れたね



20日(水)誕生会

「あひるのたまご」ランチ

- ・ケーキ寿司 (青菜ごはん、鮭ごはん、のり、コーン)
- ・チキンカツ
- ・ゆでブロッコリー 人参のだし汁煮
- ・さつまいもとレンコンの素揚げ
- ・いもの子汁
- ・果物



★誕生会の日は、3歳以上児も  
主食はいりません



10月の給食で子どもたちに

人気だったメニューを紹介します。

- 3日 春雨スープ
- 15日 大豆入りドライカレー
- 16日 肉団子のスープ煮
- 21日 麻婆豆腐 華風あえ
- 22日 魚の竜田揚げ
- 24日 中華風ローストチキン
- 28日 ビビンバ チンゲン菜とワカメのスープ
- 31日 カレー ひじきサラダ



\*この中から今回は中華風ローストチキンのレシピを紹介します。

《材料》(子ども一人分)

- ・鶏もも肉 50g
- ・玉ねぎ 15g
- ・生姜 0.5g
- ・にんにく 0.2g
- ・つけだれ
  - みりん 少々 (0.5g)
  - 醤油 小さじ 1/2
  - 白いりごま 0.5g
  - ごま油 少々 (0.5g)



※参考…みりん小さじ1→(6g) 醤油小さじ1→(6g)  
ごま油小さじ1→(3g)

《作り方》

- ① 玉ねぎ、生姜、にんにくはすりおろしておく。
- ② ボールやビニール袋等に。つけだれと①を入れてよく混ぜ、鶏もも肉を30分くらい漬け込む。
- ③ 鶏肉をたれごと鉄板や耐熱容器等に入れ、オーブン(180℃で20~25分)で焼く。  
フライパンで焼く場合は、鶏肉を入れ蒸し焼きにし中まで火が通った後、つけだれを入れ鶏肉にからめさらに火を通す。
- ④ 食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けたら出来上がりです。

※鶏肉は、食べやすい大きさに切ってからたれに漬け込み、焼いてもいいです。

11月の手作りおやつ

1	金	きな粉マカロニ
2	土	おにぎり
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	じゃがいものオーブン焼き
6	水	五平もち
7	木	チーズパン
8	金	焼きいも
9	土	おにぎり
10	日	
11	月	ごまかりんとう
12	火	サンドおにぎり
13	水	スパゲッティー
14	木	ミルクパン
15	金	おからケーキ
16	土	おにぎり
17	日	
18	月	豆腐のみそグラタン
19	火	ごませんべい
20	水	コーン蒸しパン
21	木	レーズンパン
22	金	サツマイモドーナツ
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	ゼリー・非常食
26	火	グリッシーニ
27	水	チーズ蒸しパン
28	木	肉みそ蒸しロール
29	金	サツマイモあんロール
30	土	おにぎり

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。



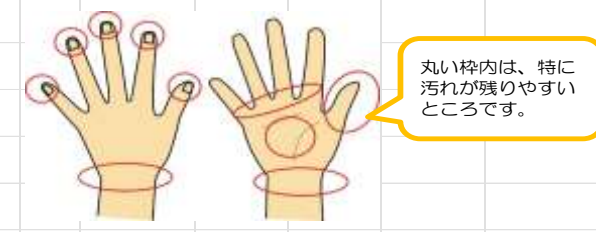
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	その他調味料	おやつ	
11がこんたて		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1	金 肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・果物・みそ汁	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・さやいんげん・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	きな粉マカロニ	
2	土 <b>コーンシチュー・果物</b>	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
5	火 肉豆腐・和風サラダ・果物・	豆腐・豚肉・かつお節	人参・白菜・玉ねぎ・えのきだけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	じゃがいものオープン焼き	
6	水 魚の塩麹漬け焼き(赤魚)・じゃがいものカレーソテー・野菜汁・果物	魚・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきだけ・キャベツ	じゃがいも・油	塩麹・塩・カレー粉・しょうゆ・だし汁	五平もち	
7	木 煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物・みそ汁	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・しょうが・果物	里いも・こんにやく・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	チーズパン	
8	金 鶏のから揚げ・ほうれん草のごまあえ・春雨スープ・果物	鶏肉・わかめ	しょうが・ほうれん草・人参・チンゲン菜・長ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま・春雨・ごま油	しょうゆ・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	焼いも	
9	土 <b>根菜のミネストローネ・果物</b>	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
11	月 麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ローソム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごまかりんとう	
12	火 焼き魚(さば)・すき昆布の炒り煮・さつまいものみそ汁・果物	魚・すき昆布・さつまいも揚げ・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・大根・長ねぎ・果物	こんにやく・油・砂糖・さつまいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	サンドおにぎり	
13	水 じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり・果物	豚肉・さつまいも揚げ・豆腐・みそ・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・なめこ・長ねぎ	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	スバゲッティ	
14	木 千草焼き・白菜の塩昆布あえ・みそ汁・果物	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・塩昆布・みそ	人参・干しいたけ・白菜・小松菜・かぶ・もやし	油・砂糖	塩・しょうゆ・だし汁	ミルクパン	
15	金 ポークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・ごまふりかけ・みそ汁・果物	豚肉・大豆・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	トマトケチャップ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ	おからケーキ	
16	土 <b>白菜と豚肉のスープ・果物</b>	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
18	月 カレー・ツナと大豆のサラダ・果物	豚肉・ツナ缶・大豆	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油	カレールウ・トマトケチャップ・酢・塩	豆腐のみそグラタン	
19	火 《食育の日》れんこん入りハンバーグ・即席漬け・里いものみそ汁・旬の果物	豚ひき肉・牛ひき肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・きゅうり・キャベツ・人参・大根・小松菜・果物	油・砂糖・里いも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ごませんべい	
20	水 誕生会「あひるのたまご」ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。					コーン蒸しパン
21	木 魚の竜田揚げ(さば)・コーン入りおひたし・みそ汁・果物	魚・わかめ・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・玉ねぎ・人参	片栗粉・油	酒・しょうゆ・だし汁	レーズンパン	
22	金 中華風ローストチキン・ブロッコリーのおかかあえ・かき卵コンスープ・果物	鶏肉・かつお節・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参	ごま・ごま油・片栗粉	みりん・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	さつまいもドーナツ	
25	月 マカロニグラタン・かぶのスープ・ごまふりかけ・果物	鶏肉・牛乳・チーズ・ベーコン	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜	マカロニ・油・小麦粉・バター・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ゼリー・非常食	
26	火 魚の照り焼き(赤魚)・卵の花の炒り煮・みそ汁・果物	魚・おから・油揚げ・ちくわ・ひじき・わかめ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・玉ねぎ・えのきだけ・もやし・果物	油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁	グリッシーニ	
27	水 カレーうどん汁・三色ナムル・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし	乾麺(うどん)・油・砂糖・ごま油	カレールウ・しょうゆ・だし汁・酢	チーズ蒸しパン	
28	木 豆腐だんご・かぶ漬け・みそ汁・果物	豆腐・ツナ缶・ひじき・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・玉ねぎ	片栗粉・油・ごま・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	肉みそ蒸しロール	
29	金 親子煮・もやしの中華あえ・果物・みそ汁	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・華麩・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	さつまいもあんロール	
30	土 <b>たんたんスープ・果物</b>	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり

令和6年度

# 給食だより

## 感染症対策の基本は『手洗い』です

インフルエンザ、かぜ、食中毒などの感染症対策の基本は「手洗い」です。感染症は、ウイルスや細菌が身体の中に入ることにより発症します。いろいろなものにさわる私たちの手は、ウイルスや細菌がつきやすいため、しっかり手を洗う習慣をつけましょう。指先や爪の間、指と指の間、親指のまわり、手のしわ、手首は汚れが残りやすい所なので、特に注意して洗いましょう。



## 手を洗うとよいタイミング

- 色々な人が利用する場所や乗り物から帰った時
- 咳やくしゃみをした時、鼻をかんだ時
- トイレの後
- 調理をする前
- ごはんを食べる前と後
- 病気の人のケアをした時
- 外にあるものに触った時



## ♪食育の日『れんこん入りハンバーグ』♪

れんこんは「あなが開いていて先の見通しがよい」とされ、お祝い料理に欠かせない食材です。れんこんは加熱の加減によって食感が変わり、さっと加熱すればシャキシャキとした食感に、しっかり加熱すればホクホクとした食感になります。すりおろすと粘りが出るのも特徴です。今月の食育の日は、すりおろしたれんこんをつなぎに使った「れんこん入りハンバーグ」を提供します。ふっくらもちもちした食感を楽しんでください。



※献立内容を変更する場合があります。  
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。