



11月 保育園きゅうしょくカレンダー



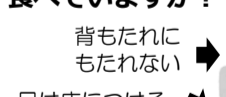
日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1 金	ピビンパ風丼 わかめスープ 酢の物	米 ごま油 すりごま 三温糖 きなこせんべい きらきらコーンのおほしさま	豚平切肉 やわらかプチとうふ わかめ 牛乳	ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 人参 玉葱 干椎茸 きゅうり とうもろこし 大根	しょうゆ 酒 中華だしの素 野菜ブイオン 塩 米酢	牛乳	牛乳 きなこせんべい きらきらコーンのおほしさま
2 土	ツナロールパン 牛乳 ももゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
5 火	うす切りスライス食パン クリームシチュー(乳) チップスサラダ	食パン さつまいも 菜種油 有塩バター 薄力粉 ポテトチップスうす塩味 三温糖 米	鶏胸肉 牛乳	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	野菜ブイオン 米酢 塩 しょうゆ	牛乳	お茶 焼きおにぎり(4歳以上児) しょうゆおにぎり(4歳未満児)
6 水	白飯 さばのカレー煮 粉ふき芋 あわせみそ汁	米 三温糖 じゃが芋 ザラメせんべい かぼちゃポーク	さば やわらかプチとうふ 松山あげ ミックスみそ 牛乳	玉葱 ぶなしめじ 人参 生姜 大根 ほうれん草 ねぎ	カレールー しょうゆ 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 ザラメせんべい かぼちゃポーク
7 木	鮭入りちらしずし 小松菜のおかか和え すまし汁 ミニデザート(オレンジ) <誕生会>	米 三温糖 てまり麩(焼酎) ミニデザートオレンジ お米 de メープルマフィン 豆乳ホイップ 米粉 菜種油	秋鮭ほぐし身 焼きのり かつおパック 牛乳	人参 干椎茸 きゅうり 小松菜 緑豆もやし えのきたけ 玉葱 根みつば みかん(缶) りんご	米酢 塩 しょうゆ 削り節 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 メープルマフィン(2歳児以上) りんご米粉蒸しパン(1歳児)
8 金	白飯 煮込みハンバーグ コンソメスープ	米 菜種油 三温糖 元気うす焼せんべい	FMうす味ハンバーグ ベーコン 牛乳	玉葱 ぶなしめじ 人参 オニオンソーサー ダイストマト とうもろこし キャベツ オレンジ	赤ワイン ケチャップ 中華だしの素 ソース 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 オレンジ 元気うす焼せんべい
9 土	エッグパンズパン 牛乳 りんごゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
11 月	切干大根ご飯 小松菜のしらす和え みそ汁	米 三温糖 さつまいも	鶏挽肉 油揚げ しらす干し 豆みそ 牛乳	人参 切干大根 干椎茸 グリンピース 小松菜 緑豆もやし ねぎ 玉葱	しょうゆ 塩 削り節	牛乳	牛乳 茶巾絞り(以上児) ふかしもち(未満児)
12 火	肉みそうどん 胡瓜とコーンの酢の物 チチヤスヨーグルト	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 ミニのりすけ 大袋やさしいコンソメ	豚挽肉 豆みそ チチヤスヨーグルト 牛乳	生姜 玉葱 人参 干椎茸 グリンピース なす きゅうり とうもろこし	塩 しょうゆ 削り節 米酢	牛乳	牛乳 ミニのりすけ やさしいコンソメリング
13 水	ゆかりご飯 関東煮 キャベツのごま酢あえ ぶどうゼリー	米 三温糖 すりごま 国産ぶどうゼリー メープルかりんとう 紫芋ふんわりせんべい	焼竹輪 さつま揚げ 厚揚げ 切り昆布 牛乳	ゆかり 干椎茸 板こんにやく 人参 大根 グリンピース キャベツ とうもろこし	しょうゆ 削り節 米酢	牛乳	牛乳 メープルかりんとう 紫芋ふんわりせんべい
14 木	菜めしおにぎり 鶏の唐揚げ コーンしゅうまい ブロッコリーおかか和え(お弁当の日)	米 かたくり粉 菜種油 キヌアあられ塩味	焼きのり 鶏もも肉 コーンしゅうまい かつおパック 牛乳	菜めし 生姜 ブロッコリー 柿	酒 しょうゆ	牛乳	お茶 柿 キヌアあられ塩味
15 金	そぼろご飯 さつま汁 白菜のゆかりあえ	米 三温糖 さつまいも 超熟ロール エッグケアマネース	鶏挽肉 焼きのり やわらかプチとうふ 豚平切肉 ミックスみそ 牛乳 ツナ	人参 ほうれん草 ごぼう 大根 玉葱 白菜 ゆかり きゅうり	米酢 塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ツナサンド
16 土	ウインナーロールパン 牛乳 やさいゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産やさしいゼリー		牛乳	
18 月	白飯 酢鶏 ビーフン入り中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ビーフン うす焼しょうゆせんべい	鶏もも肉 やわらかプチとうふ わかめ 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 干椎茸 白菜 りんご	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 りんご うす焼しょうゆせんべい
19 火	いもご飯 沢煮椀 ほうれん草とツナのマヨ和え(食育メニューの日)	米 さつまいも かたくり粉 エッグケアマネース 米粉 三温糖 菜種油	豚平切肉 ツナ 牛乳	ごぼう 大根 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 干しぶどう	塩 こんぶ 削り節 しょうゆ 酒 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 米粉のにんじん蒸しパン
20 水	白飯 さばの煮付け お浸し れんこんすりおろし汁 みかん(和食の日)	米 三温糖 里芋 かたくり粉 米粉マカロニ 菜種油	さば やわらかプチとうふ 牛乳	生姜 チンゲンツァイ れんこん 大根 人参 干椎茸 ねぎ みかん	酒 みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 甘辛マカロニ
21 木	揚げパン(以上児) ロールパン(未満児) ポトフ ひじきのごま酢サラダ	ロールパン 菜種油 グラニュー糖 じゃが芋 すりごま 三温糖 星っこ 元気小粒揚げ	豚角切り ウインナー 干ひじき ツナ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ かぶ きゅうり とうもろこし	野菜ブイオン 塩 しょうゆ 削り節 みりん 米酢	牛乳	牛乳 星っこ 元気小粒揚げ
22 金	わかめご飯 鶏肉じゃが あわせみそ汁	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 お米で作ったパスタ(カッパ)味 うす焼サラダせんべい	炊き込みわかめ 鶏もも肉 やわらかプチとうふ ミックスみそ 牛乳	人参 糸こんにやく 玉葱 グリンピース キャベツ 干椎茸	塩 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 お米でつくったパスタ うす焼サラダせんべい
25 月	白飯 カレーキンピラ すまし汁	米 シューストリングカットポテト 菜種油 三温糖 発芽玄米あられ 紫芋ふんわりせんべい	豚平切肉 焼竹輪 牛乳	人参 ごぼう 糸こんにやく 青ピーマン 大根 えのきたけ 根みつば	しょうゆ カレー粉 塩 削り節	牛乳	牛乳 発芽玄米あられ 紫芋ふんわりせんべい
26 火	あんかけスパゲティ 洋風スープ まめびよデザートココア味	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまポテト	ウインナー ベーコン やわらかプチとうふ まめびよデザートココア 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン とうもろこし キャベツ 緑豆もやし ぶなしめじ	野菜ブイオン ケチャップ トマトピューレ しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
27 水	白飯 米パン粉白身魚フライ ポイルキャベツ たぬき汁	米 菜種油 エッグケアマネース じゃがいもおかき	ホキ米パン粉フライ やわらかプチとうふ 牛乳	キャベツ きゅうり 板こんにやく 干椎茸 ごぼう 人参 根みつば パナナ	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 パナナ じゃがいもおかき
28 木	麦ご飯 すきやき風煮 ブロッコリーごま和え	米 押し麦 三温糖 菜種油 すりごま 元気ミニも花子 おこめリング(甘口)しょうゆ	豚平切肉 厚揚げ 蒲鉾 牛乳	白菜 玉葱 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにやく ブロッコリー	塩 しょうゆ 酒	牛乳	牛乳 ミニも花子 おこめリング(甘口)しょうゆ
29 金	高野豆腐ご飯 煮和え みそ汁 キャンディチーズ	米 菜種油 三温糖 里芋 肉入りまんじゅう	豚平切肉 高野豆腐 油揚げ 豆みそ キャンディチーズ 牛乳	人参 干椎茸 大根 れんこん ねぎ 小松菜	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節 米酢	牛乳	お茶 肉まん
30 土	ポテトベーコンパン 牛乳 みかんゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	

※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

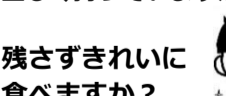
食事マナーを身につけよう

普段の食べ方をふり返ってみましょう

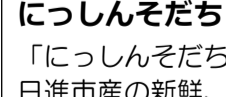
よい姿勢で
食べていますか?



背もたれにもたれない
足は床につける
はしや
スプーンは
正しく持っていますか?



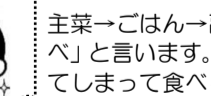
残さずきれいに
食べますか?



食器は正しく
置いてありますか?



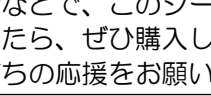
ごはんは
左



汁は
右



はしは
手前



マナー違反の食べ方

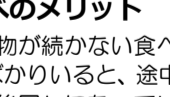
食器をたたく
いませんか?



遊びながら食べて
いませんか?



口の中に
物を入れたまま
話していませんか?



ムラなく食べるのに効果アリ! 三角食べのメリット

主菜→ごはん→副菜…のように1つの物が続かない食べ方を「三角食べ」と言います。好きなものを食べてばかりいると、途中で満腹になってしまったり食べられない物や、嫌いで後回しになっている物には手を付けられないことも、嫌いな物も食べるチャンスが生まれます。

お店で探してみよう!
にっしんそだち
「にっしんそだち」は、日進市産の新鮮、安心、安全でおいしい野菜を証明するシールです。スーパーやJAの産直所などで、このシールが貼ってある野菜を見つけたら、ぜひ購入してみてください。にっしんそだちの応援をお願いします!



今月の産地消費材 **にんじん**

19日午後のおやつ
米粉のにんじん蒸しパンに
地元産のにんじんを
使用する予定です。
にんじんの本来の旬は秋。
旬の味を蒸しパンにして
楽しみたいと思います。



※都合により献立を変更することがあります。

11月24日 和食の日

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食は、日本各地の風土に根差した新鮮で多様な食材が用いられ、主食、主菜、副菜を揃えることで栄養バランスのとおりやすい構成となっています。旬の食材の使用や料理にあわせた食器を用いることで、料理から四季や自然を感じることができます。和食は行事食などの形で年中行事に関わりながら継承されており、文化としてこの国に根付いてきました。園でも和食の日に先駆け20日に和食メニューを提供します。

今月の食育メニュー **いもごはん**

秋の味覚の代表格・さつまいもを入れて炊いたごはんをみんなでいただきます。実はさつまいもは、収穫直後はそれほど甘くなく貯蔵することで甘くなります。食べ頃まで待つてから給食に登場しますのでぜひ美味しく食べてくださいね。

こどもクッキング ※状況によっては変更・中止をすることがあります。

5日	焼きおにぎり	おにぎりを握り、ホットプレートで焼きます。
7日	メープルマフィンアラモード	生クリームを絞り果物を飾ります。
11日	茶巾絞り	さつま芋を潰して茶巾にします。
14日	菜めしおにぎり	おにぎりをつくります。
15日	ツナサンド	パンにツナサラダを挟みます。