



月		火		水		木		金		土	
1	ごはん 魚の野菜のつけ焼き あらめの炒め煮 味噌汁(里芋)	2	ごはん 手作り厚揚げ 昆布と人参の煮物 豆乳カレースープ	3	文化の日 	4	ごはん 肉じゃが 小松菜お浸し ★あおさの味噌汁	5	ごはん 五目キンピラ 大根煮物 さつまいもスープ	6	チキンライス オニオンスープ
	五目おにぎり お茶 昆布		スイートポテト 牛乳 するめ				黒ゴマ団子 お茶 いりこ		大根菜おにぎり お茶 昆布		かぼちゃ小丸パン お茶 するめ
8	ごはん 焼き魚 切干中華サラダ さといも汁	9	ごはん 豚肉とさつま芋の 甘辛煮 にらもやしソテー 味噌汁(キャベツ)	10	ごはん 里芋コロッケ レタスとワカメの サラダ すまし汁	11	さんま焼き さつま芋ごはん 焼さんま 具だくさん味噌汁 	12	ごはん ★手羽元塩麹焼き 大豆と根菜の キンピラ もやしスープ	13	鮭おにぎり 味噌汁
	きつねじゃこおにぎり お茶 野菜煮物		大豆いりこ お茶		きなこおはぎ お茶 いりこ		ぜんざい お茶 昆布		さつま芋蒸しパン 牛乳 果物		レーズン小丸パン お茶 するめ
15	ごはん 厚揚げステーキ キャベツのじゃこ和え 味噌汁(大根)	16	ごはん 炒り鶏 もやしの酢の物 すまし汁	17	豚ごぼうごはん ミニがんも煮物 里芋煮物 こんにゃくの煮物 味噌汁(もやし)	18	弁当の日 	19	ごはん 真珠蒸し 干し大根の煮物 味噌汁(さつま芋)	20	ワカメごはん 豚汁
	もちもちじゃがもち お茶 いりこ		焼きおにぎり お茶 野菜煮物		味噌スコーン 牛乳 昆布		にゅうめん お茶		★梅昆布おにぎり お茶 するめ		コッペパン お茶 いりこ
22	煮込みうどん 高野唐揚げ ★刻み昆布と 切干の和え物	23	勤労感謝の日 	24	菜めし 焼鯖と白葱の煮物 じゃが芋ごま和え 味噌汁(ほうれん草)	25	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 白菜ミルクスープ	26	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ★里芋おかか和え すまし汁	27	炊き込みおこわ すまし汁
	焼きのりおにぎり お茶 野菜煮物				きなこ団子 お茶 昆布		すいとん お茶		ごぼう唐揚げ お茶 するめ		ほうれん草小丸パン お茶 いりこ
29	ごはん 大根そば煮 ほうれん草磯和え 味噌汁(厚揚げ)	30	ごはん 魚の葱味噌焼き 里芋梅サラダ すまし汁	おしらせ 11/11(木)さんま焼き 恒例の『さんま焼き』。年長さんが炭火でさんまを焼きます。 11/18(木)お弁当の日 全クラスお弁当の準備をお願いします。  都合により、献立・食材を変更する場合があります。 ★印は新メニューです。							
	大学芋 お茶		マカロニきなこ 牛乳								

もっとご飯を食べよう！！元気のもと！ご飯があれば豊かな食事が簡単に

保育園も先月から新米になり、おいしさが分かるようでおかわりをして食べています。今、そのお米が大問題。パンや麺を食べる人が増え、お米の消費は減る一方です。米が余り、米価は大暴落。米農家は大きな打撃を受けています。子どもの未来のために、ぜひとも考えたいものですね。



- 1 腹持ちがいい
- 2 どんなおかずにも合う
- 3 添加物がなく安心
- 4 腸内環境が整う
- 5 経済的

ご飯1杯(米60g)
約24円


食パン(6枚切り1枚)
約29円


カップ麺(1個)
約208円


簡単にできるおにぎりレシピ

ラップに包んでおにぎりにします。一緒に作ってみませんか？

- ☆鮭おにぎり(焼鮭+ごま) ☆梅じゃこおにぎり(梅肉+じゃこ) ☆おかかおにぎり(かつお節+醤油)
- ☆じゃこ節おにぎり(じゃこ+かつお節+ごま+醤油) ☆青のりおにぎり(青のり+じゃこ+ごま+塩)
- ☆ワカメおにぎり(砕いたカットワカメ+ごま+塩) ☆梅おかかおにぎり(梅肉+かつお節+ごま)
- ☆大根菜おにぎり(茹でて刻んだ大根の葉っぱをフライパンでじゃことごまを入れて炒め、醤油で味付けをして混ぜる)

【つぶやきコーナー】

大きい子のクラスは Tongue を使って盛り付けをします。ある日職員に頼まれて Tongue を取りに給食室にやってきたときのことです。(いちよう組)

子ども:「Tongue ください」

大人:「こんぶ？」(たまたまその時大きい昆布を持っていたのでそう聞こえたようです。)

子ども:「うん」

大人:「??」(Tongue と昆布を持って)

大人「Tongue? こんぶ？」と聞くと

子ども:「こんぶ。みんなで食べるもん」

たしかにおやつでよく食べています。子どもたちも好きです。後担任が近くにいなかったら、クラスまで昆布を持っていくところでした。かわいい勘違いのお話でした。

おやつのおにぎり、一番人気なのは…。

【焼きのりおにぎり】

なんと1位は焼きのりおにぎり。塩おにぎりに海苔を巻いただけのシンプルおにぎり。今、新米なのでいちだんとおいしく、子どもたちに人気です。お米1合に対し塩 1.5gを入れて炊くとちょうどいい塩加減のおにぎりを作ることができます。