

11月 献立表



さんま焼き

🍷🍷🍷🍷
 11/2 (水)
 毎年恒例の
 さんま焼きです。
 年長さんが炭火で
 焼いてくれます
 お楽しみに!



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ごはん 高野と鶏肉の煮物 さつまいもグリル 豆乳スープ	2 さんま焼き ごはん 焼きさんま 具だくさん汁	3 文化の日 	4 ごはん がんもと人参の煮物 さつまいもかき揚げ 味噌汁	5 チキンライス コーンスープ
	きなこラスク 果物 牛乳	焼き芋 昆布 お茶		炊き込みご飯 いりこ お茶	プレーン丸パン するめ お茶
7 ごはん 手羽元カレー風味焼き さつまいもサラダ すまし汁	8 ごはん 高野と大根の煮物 スパゲティサラダ 豆乳味噌汁	9 ごはん 里芋と豚肉の煮物 蒸しブロッコリー すまし汁	10 れんこん鮭ごはん 厚揚げステーキ あらめの煮物 味噌汁	11 ごはん 焼きさばと白ねぎの煮物 切り干し大根サラダ 味噌汁	12 鶏そぼろごはん 味噌汁
みたらし団子 昆布 お茶	りんご蒸しパン するめ 牛乳	大根菜おにぎり いりこ お茶	マカロニきなこ 昆布 牛乳	人参パン するめ お茶	南瓜パン いりこ お茶
14 ごはん 魚の塩こうじ焼き さつまいもと 切り昆布の煮物 味噌汁	15 ごはん 厚揚げ麻婆 ばんさんすう 中華スープ	16 お弁当の日 	17 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうのごま煮 すまし汁	18 ごはん 鶏肉と豆腐の味噌炒め 納豆和え すまし汁	19 焼き海苔おにぎり 豚汁
干し大根のり巻き いりこ お茶	大学芋 するめ 牛乳	ぜんざい 昆布 お茶	いなりずし いりこ お茶	煮込みうどん するめ お茶	コッペパン 昆布 お茶
21 ごはん 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのごま和え すまし汁	22 ごはん 手作り厚揚げ 里芋和風サラダ 味噌汁	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 煮魚 白和え 白菜スープ	25 ごはん 鶏れんこん焼き 切り干し大根煮 味噌汁	26 チャーハン わかめスープ
おかかおにぎり 野菜 お茶	スイートポテト いりこ 牛乳		焼き海苔おにぎり するめ お茶	さつまいもおはぎ 昆布 牛乳	丸パン いりこ お茶
28 ごはん 魚のパン粉焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	29 ごはん 肉豆腐 もやしのごま和え すまし汁	30 ごはん 大根のそぼろあんかけ ブロッコリーの じゃこ和え 味噌汁	🍎🍎🍎 今日のおやつはなんですか〜? 🍎🍎🍎		
もちもち芋まんじゅう するめ 牛乳	きなこ団子 いりこ お茶	塩おにぎり 野菜 お茶	おやつを楽しみにしている子どもも多く、お昼寝から起きると「今日のおやつはなんですかー?」「いい匂いがする!」と給食室にきてくれます。 *子どもは成長が盛んな時期です。体重1kgに換算すると大人の2倍のエネルギーを必要とします。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食することができません。そのため3回の食事と第4の食事、「おやつ」で栄養を補う必要があります。 *市販のおやつは油や塩分、糖分が多いため、保育園ではおにぎり・芋などを中心に、旬の野菜や果物を取り入れたおやつにしています。「おにぎりは〇〇クラスが好きだが。」「いなりずしはおかわりしてくれるよね。」と子どもたちの喜ぶ顔を思い浮かべながら作っています。 *おにぎりはシンプルな塩おにぎりが一番人気!おやつレシピも随時、保育園にて紹介していきますね。		

食べることはいのちを育むこと

「お母ちゃんにおみやげ。」と集めたどんぐりや、落ち葉を嬉しそうに見せてくれます。すっかり秋も深まり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。🍂🍂🍂🍂🍂🍂

先月は散歩先で「芋ほりせんかね。」「柿あげるよ。」「むかごとっていただくわ。」と園児や卒園児のお宅から秋の美味しいものをたくさん頂きました。今月は大根や白菜などの冬野菜を使った献立を入れていますよ。季節の美味しい食材を味わいたいと思います。

