

令和4年度

11月分給食献立表

総社保育園

日曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1 火	麦ごはん こしね汁 ササミのごまがらめ 干草和え	牛乳 せんべい	牛乳 キャラメルポテト
2 水	シーフードスープバゲタインー コリコリサラダ パイナップル	牛乳 小魚	牛乳 おからマフィン
3 木	文 化 の 日		
4 金	麦ごはん ごぼうと切り干し大根のみそ汁 鮭のオーロラ焼き フロッコリーとちくわのごま酢和え	牛乳 かりんどう	ミルク クッキー
5 土	納豆丼 みそじゃが みかん	リンゴジュース	せんべい

7 月	けんちゃんうどん えび天 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 信玄風トースト
8 火	麦ごはん 大根としめじのみそ汁 あんかけ揚げ豆腐 小松菜とさつま揚げの和風サラダ	牛乳 ポ－ロ	牛乳 かぼちやスコーン
9 水	バゲリア コンソメスープ 鶏肉のごまみそ焼き 茹ノロツコリー フルーツサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 ポツポツバー
10 木	麦ごはん 切り干し大根スープ 鮭のデリネ おからサラダ	のりヨーグルト 昆布	牛乳 ズドリ－ヌ
11 金	お 弁 当 の 日	ヤクルト	ロールカステラ
12 土	スタミナ焼肉丼 ヨーグルト	りんごジュース	ビスケット



14 月	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 シュウマイ風 さつま芋サラダ	牛乳 スタックパン	牛乳 あんこスタックパイ
15 火	鮭ごはん 茶碗蒸し 牛肉のしぐれ煮 白菜のおかか和え	牛乳 ポ－ロ	お茶 バニチンダ のむヨーグルト
16 水	麦ごはん きゃべつと油揚げのみそ汁 カラスカシイのカレークリームソース ひじきデリネ	牛乳 かりんどう	牛乳 さつま芋バーナツ
17 木	麦ごはん 豆腐とえのき草のみそ汁 白菜の中華あんかけ 切り昆布とかぼちや煮	牛乳 りんご	牛乳 みそ蒸しパン
18 金	麦ごはん むらくも汁 豚肉のブルコギ チヤチエ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 揚げパン
19 土	フンタンの野菜あんかけ フルーツサラダ	おとろジュース	せんべい

21 月	さんまバーナー (麦ごはん 豚汁 さんまの塩焼き りんご)	牛乳 ビスケット	フルーツ牛乳 人参のポツチケーゾヨ
22 火	さつま芋ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 豆腐揚げ なめ茸和え	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカーサンド
23 水	勤 労 感 謝 の 日		
24 木	レーズンパン ミルク 豆乳スープ ササミのスタックフライ フロッコリーと餅サラダ	コーヒ－牛乳 昆布	お茶 おにぎり
25 金	シーチキンポテト丼 白菜ときゅうりのサラダ オレソジ	牛乳 バナナ	牛乳 芋あん巻巻き
26 土	五目ラーメン パナナ	野菜ジュース	ビスケット

28 月	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 豚こま南蛮 和風大根サラダ	牛乳 ポ－ロ	牛乳 マカロニかりんどう
29 火	ごはん おでん みかん	牛乳 スタックパン	牛乳 さつま芋まんじゅう
30 水	レストランごっこ (照り焼きチキン・秋色・フルーツバーガー ポテト ジュース)	牛乳 かりんどう	牛乳 りんごケーキ



11月分給食献立表

日曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1 火	人参・玉ねぎ・じゃが芋がゆ 豆腐とほうれん草のみそ汁 ささみの照り煮	せんべい	ポテトボール
2 水	スーパーステイクー 大根・きゃべつサラダ すりおろしりんご	ビスケット	ホットケーキ
3 木	文 化 の 日		
4 金	フロッコリー・玉ねぎ・人参がゆ 大根のみそ汁 白身魚のオーロラ焼き	ポーチ	フルーツきんとん
5 土	鶏ミンチ・かぼちやがゆ みそじゃが みかん	ビスケット	せんべい

7 月	煮込みうどん かぼちや煮 すりおろしりんご	ビスケット	ココロパズ
8 火	人参・じゃが芋・白身魚がゆ 大根のみそ汁 あんかけ揚げ豆腐	ポーチ	かぼちや茶巾
9 水	人参・玉ねぎ・かぼちやがゆ 野菜スーパ ささみとフロッコリー煮 フルーツサラダ	せんべい	フツルにんじん
10 木	きゃべつ・ほうれん草・人参がゆ 大根スーパ 鮭のマリネ風	せんべい	煮しべ
11 金	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい
12 土	人参・玉ねぎ・かぼちやがゆ ヨーグルト	オレンジジュース	ビスケット



14 月	人参・玉ねぎ・白身魚がゆ じゃが芋と人参のみそ汁 シュウマイ風	せんべい	かぼちやケーキ
15 火	白菜・人参・ほうれん草がゆ 豆腐のすまし汁 和風ミートボール	ポーチ	スティックパズ
16 水	人参・かぼちや・じゃが芋がゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 白身魚のケチヤップ煮	ビスケット	ポーチ
17 木	玉ねぎ・人参・じゃが芋がゆ 豆腐と白菜のみそ汁 かぼちやのそぼろ煮	すりおろしりんご	みそ煮しべ
18 金	かぼちや・人参・ほうれん草がゆ 玉ねぎと人参のみそ汁 ささみのブルコギ風	せんべい	ジャムサンド
19 土	人参・きゃべつ・ピーマン・ささみがゆ フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

21 月	かぼちや・ほうれん草・人参がゆ 豆腐と人参のみそ汁 白身魚と大根煮	ビスケット	キャラットパズ
22 火	人参・きゃべつ・じゃが芋がゆ 白菜のみそ汁 ふわふわ豆腐	せんべい	クラッカー
23 水	勤 労 感 謝 の 日		
24 木	ココロパズ ポテトスーパ ささみのグリーンソース煮	ポーチ	にんじんがゆ
25 金	鶏ミンチ・人参・白菜・きゃゆりがゆ 豆腐の五目煮 パナナ	パナナ	ポテトケーキ
26 土	煮込みうどん パナナ	野菜ジュース	ビスケット

28 月	かぼちや・人参・きゃゆりがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のおろし煮	ポーチ	マカロニのやわらか煮
29 火	白身魚・大根・人参・じゃが芋がゆ かぼちや煮 人参りんご	せんべい	じゃがいもまんじゅう
30 水	ジャムサンド ポーチ パナナ	ビスケット	りんごケーキ

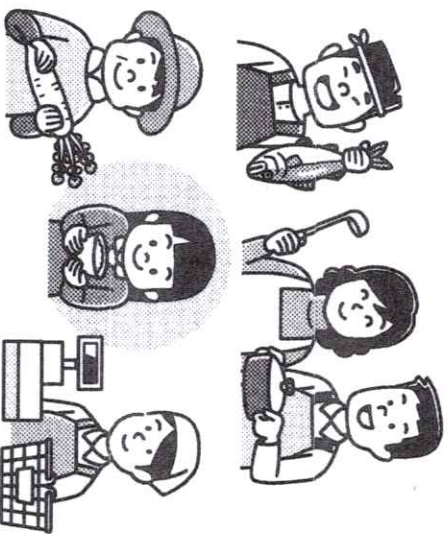


給食だより

令和4年度 11月

食べ物は多くの人がかかわって つくられています

ふだん食べている食事は、多くの人の動きによって食卓に届けられています。例えば農家や漁家、畜産農家などの生産者、食べ物を運ぶ運送業者、販売する小売店、料理をつくる人、保護者のみなさんなどです。買物の時に顔の見える生産者の食材を選んだり、一緒に調理をして料理に込めた思いを伝えたりすると、子どもたちはより身近に感じて、感謝の気持ちを育むことにつながります。



新米

見直してみましよう「米」のこと

👤 脳や体のエネルギー源

ごはんのおもな栄養素は炭水化物です。炭水化物の中の糖質は、体を動かしたり、脳を活性化したりするエネルギー源になります。脳のエネルギー源になる栄養成分は、糖質だけです。炭水化物は、体内で合成することができません。育ち盛りの子どもには欠かせないので、ごはんなど毎日とる必要があります。

👤 いろいろな料理と相性◎

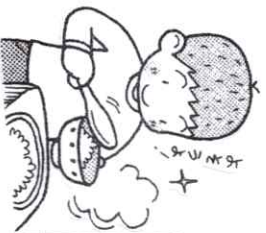
ごはんは、パンやめん類などにくらべて「味が淡泊」なことが特徴です。そのため和食に限らず洋食、中華などどんな味つけのおかずにも合います。ごはんを主食にすると多彩な組み合わせができるため、栄養バランスのよい食事をつくることができます。健康のために、ごはんを中心にした食事を心がけましょう。

👤 ごはんをよそう

しやもじを使って、ごはんをよそう練習をしましょう。自分でごはんをよそうことで適量を知り、残さなくなりませう。

👤 ごはんを配ぜんする

ごはんを食卓に運んで、配ぜんしましょう。「ごはんは左、汁物は右」と和食の基本的な並べ方を身につけられます。



👤 茶わんを正しく持つ

茶わんを正しく持つ練習をしましょう。食べこぼしを減らし、安定して食事を楽しむことができます。



👤 よくかんで食べる

ごはんをよくかんで味わいましょう。よくかめば、だんだん甘くなってきて、胃や腸での消化、吸収もよくなります。