



11月 献立表



令和6年11月発行

たけかや保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきましたね。秋から冬にかけておいしくなる根菜類は食べると血行がよくなり代謝をアップさせます。寒さをしのぎ、からだを温め、健康維持のためにも効果的です。給食にもたくさん取り入れていきたいと思います。栄養たっぷりのごはんを食べ、睡眠を十分にとって寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。</p> <p>11月24日は「和食の日（いし=11、にほんしょく=24）」だそうです。和食は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化財に登録され、世界的にも注目されています。和食は、魚や野菜、穀物などのバランスの取れた食事が重視されており、健康にも良い影響を与えます。また「いただきます」や「ごちそうさま」といった食事の前後に行う挨拶があり、食に対する感謝の気持ちを表現する文化があります。和食は単なる食事ではなく、文化や歴史、感謝の気持ちが込められた特別な体験です。この機会に和食の良さを再発見してみるのもよいかもしれませんね。</p>					
				1日 果物・牛乳	2日 弁当日
				ごはん 鶏肉の照り焼き ツナサラダ 味噌汁 あんぱん 昆布 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
4日	5日	6日	7日	8日	9日
振替休日	蒸し野菜・牛乳 かぼちゃパン チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ	蒸し野菜・牛乳 雑穀ごはん 鮭のごま焼き 春雨サラダ 味噌汁	蒸し野菜・牛乳 ごはん 鶏肉の海苔風味焼き キャベツのサラダ すまし汁	果物・牛乳 ゆかりごはん さばの塩焼き いんげんのおかか和え 味噌汁 果物 ジャムパン 昆布 牛乳	チキンライス コンソメスープ わかめおにぎり お茶
11日	12日(誕生会)	13日	14日	15日	16日
蒸し野菜・牛乳	蒸し野菜・牛乳	蒸し野菜・牛乳	蒸し野菜・牛乳	果物・牛乳	弁当日
ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 小松菜のおかか和え すまし汁 マカロニきんこ 昆布 牛乳	さつまいもごはん 魚の西京焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁 誕生会ケーキ いりこ 牛乳	雑穀ごはん 鶏肉の甘辛ソテー 大根のそぼろあんかけ 味噌汁 焼きうどん するめ 牛乳	丸パン ポークビーンズ おさつサラダ コンソメスープ ひじきおにぎり 昆布 牛乳	ごはん 赤魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 味噌汁 果物 紅白クッキー いりこ 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
18日	19日	20日	21日	22日(0歳児給食参観日)	23日
蒸し野菜・牛乳	蒸し野菜・牛乳	蒸し野菜・牛乳	蒸し野菜・牛乳	果物・牛乳	勤労感謝の日
ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁 かぼちゃのチーズ焼き 昆布 牛乳	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 レーズン蒸しパン するめ 牛乳	野菜ちゃんぽんめん さつまいものごま和え 果物 焼きいも 昆布 牛乳	にんじんパン 鮭のタルタルソースかけ キャベツのサラダ コンソメスープ 焼きいも 昆布 牛乳	ごはん 野菜ハンバーグ 小松菜のおかか和え 味噌汁 ツナマヨトースト するめ 牛乳	
25日	26日	27日	28日	29日	30日
蒸し野菜・牛乳	蒸し野菜・牛乳	蒸し野菜・牛乳	蒸し野菜・牛乳	果物・牛乳	コーンチャーハン
雑穀ごはん 豚肉と野菜の中華炒め さつまいも煮 中華スープ いちごロールパン するめ 牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ キャベツの梅おかか和え すまし汁 梅じゃこおにぎり 昆布 牛乳	わかめごはん 魚の生姜照り焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁 果物 スイートポテト いりこ 牛乳	ほうれん草パン 鶏肉のトマトソース焼き スパゲッティサラダ コンソメスープ 磯辺団子 するめ 牛乳	ごはん ずき焼き風煮 焼きかぼちゃ 味噌汁 ココアクッキー 昆布 牛乳	中華スープ サンワールドのお菓子 お茶

10月16日、毎年恒例となっているさんま焼きを行いました。かぶとむし組とばった組の子どもたちは1人1尾ずつさんまを手に取り、網に並べていきました。恐る恐る触っている子もいましたが、上手に並べていましたよ。焼けてくると香ばしい匂いが辺りに漂い始め、他のクラスの子もたちも焼ける様子を眺めていました。焼き上がったさんまはかぶとむし組とばった組は1尾、とんぼ組は1/2尾ずついただきました。小さいクラスの子もたちも三枚おろしの切り身をおいしそうに食べていました。天気の良い日だったので、園庭やサンデッキで給食を食べました。「みてー！こんなに長いよー！」ときれいに食べた骨を見せ合う姿も見られました。おなかいっぱい秋の味覚のさんまを楽しんだ1日になりました。



10月28日にハロウィンメニューを提供しました。「わあ！かぼちゃおぼけだー！」と大喜びの子どもたちでしたよ。大きなかぼちゃでしたが、子どもたちもおかわりしてたくさん食べていました。

