



# 11月 献立表



令和2年度 11月発行

たけかや保育園

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日(焼きいもパーティー)	土曜日 7日
牛乳・果物		牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物
ごはん さんまの塩焼き(あお) (さんま、塩、酒) きんぴらごぼう (ごぼう、れんこん、人参、大根、ブロッコリー、ごま、おろし、砂糖、醤油、ごま油) 味噌汁 (キャベツ、玉葱、人参、ネギ、味噌)	文化の日 	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、人参、葱、生姜、みりん、酒、醤油) 切干大根のツナ和え (切干大根、人参、きゅうり、キャベツ、ツナ、コーン、醤油、砂糖、味噌) コンソメスープ (白湯、人参、玉葱、わかめ、コンソメ) 果物	弁当日 	雑穀ごはん(ななみ) あじの照り焼き (あじ、醤油、みりん、葱、砂糖) キャベツの土佐酢和え (キャベツ、人参、もやし、わかめ、花かつお、醤油、砂糖、酢) 豚汁 (豚肉、大根、ごぼう、人参、白豆、玉葱、うす揚げ、ネギ、味噌)	牛丼 (米、牛肉、玉葱、人参、ごぼう、うす揚げ、醤油、砂糖、みりん) 味噌汁 (大豆、玉葱、人参、味噌)
あんこサンド 煮ごぼう 牛乳		焼きそば いりこ 牛乳	きんぴらおにぎり するめ 牛乳	焼きいも 昆布 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
9日	10日	11日	12日	13日	14日
牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物
ごはん 鶏肉のごま焼き (鶏肉、醤油、みりん、酒、小豆蔻、ごま) さつまいもとりんごのサラダ (さつまいも、りんご、ブロッコリー、人参、コーン、酢) 味噌汁 (玉葱、人参、もやし、葱、味噌)	中華丼 (米、豚肉、白葱、玉葱、人参、中華だし、醤油、片栗粉) 中華スープ (豆腐、葱、塩、パン粉、ケチャップ) 果物	ごはん あじフライ (あじ、葱、塩、パン粉、ケチャップ) ほうれん草のナムル (ほうれん草、キャベツ、もやし、人参、コーン、ごま、塩、ごま油) 味噌汁 (じゃがいも、人参、玉葱、ネギ、味噌)	にんじんパン 鮭のムニエル (鮭、小豆蔻、塩、塩、塩、レモン) マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、きゅうり、ツナ、人参、醤油、マヨネーズ) コンソメ(のぞみ) (コーン、玉葱、人参、パセリ、醤油、コンソメ、塩) 果物	雑穀ごはん 鶏手羽元の酢煮込み (鶏手羽元、葱、砂糖、醤油、塩、塩、にんにく) 小松菜のごま和え (小松菜、人参、もやし、コーン、ごま、醤油) 味噌汁 (玉葱、人参、わかめ、豆腐、味噌)	チキンライス (米、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、塩、塩、コンソメ、酒、ケチャップ、トマトピューレ) コンソメスープ (玉葱、レタス、人参、マカロニ、コンソメ、塩)
いちごロールパン 煮ごぼう 牛乳	サンワールドのお菓子 いりこ 牛乳	さつまいものトリュフ 昆布 牛乳	おかおにぎり するめ 牛乳	揚げジャガ 昆布 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
16日	17日(誕生会)	18日	19日	20日	21日
牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物
ごはん カレイのごま焼き (カレイ、ごま、醤油、みりん、小豆蔻) 大根の肉そぼろあんかけ (大根、玉葱、人参、いんげん、鶏ひき肉、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉) すまし汁 (豆腐、玉葱、人参、わかめ、醤油、塩)	わかめごはん 鶏肉のクックカー焼き(みのる) (鶏肉、塩、葱、クラッカー、にんにく) 小松菜のおかか和え (小松菜、人参、もやし、キャベツ、花かつお、醤油) コンソメスープ (えのき、人参、玉葱、葱、コンソメ)	野菜ちゃんぼんめん (ラーメン、豚肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、葱、中華だし、ごま油) さつまいものレモン煮 (さつまいも、砂糖、レモン) きゅうりの塩昆布和え (きゅうり、人参、コーン、塩昆布)	かぼちゃパン(りほ) 豆腐ハンバーグ (豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、ピーマン、塩、コンソメ、小豆蔻、パン粉) じゃがいもとひじきのサラダ (じゃがいも、にんじん、ひじき、ブロッコリー、コーン、醤油、マヨネーズ) コンソメスープ (豆腐、玉葱、人参、ネギ、コンソメ、塩) 果物	雑穀ごはん 赤魚の竜田揚げ (赤魚、生姜、醤油、みりん、酒、小豆蔻、塩) 五目煮 (ひじき、人参、うす揚げ、いんげん、大豆、醤油、みりん、葱、砂糖) 味噌汁 (キャベツ、もやし、玉葱、人参、ネギ、味噌)	コーンチャーハン (米、鶏ミンチ、ネギ、人参、玉葱、コーン、中華だし、醤油、塩) 中華スープ (豆腐、人参、玉葱、中華だし、醤油、塩)
かぼちゃあんぱん 煮ごぼう 牛乳	誕生会ケーキ 昆布 牛乳	さなご団子 いりこ 牛乳	ひじきおにぎり するめ 牛乳	ぜんざい いりこ 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
23日	24日	25日	26日	27日	28日
牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物	牛乳・果物
勤労感謝の日 	煮込みうどん (うどん、鶏肉、大根、人参、玉葱、ごぼう、ネギ、みりん、醤油、塩) キャベツの磯香和え (キャベツ、人参、もやし、コーン、もみり、醤油) かぼちゃ煮 (かぼちゃ、砂糖、醤油) 果物 パンパン 昆布 牛乳	ちらし寿司(しょうや) (米、鶏肉、人参、コーン、れんこん、干し椎茸、きゅうり、ごま、砂糖、塩) 鶏肉の照り焼き (鶏肉、みりん、酒、醤油) さつまいものごま和え (さつまいも、砂糖、醤油、すりごま) すまし汁 (豆腐、玉葱、にんじん、醤油)	ほうれん草パン 豚肉のトマトソース炒め (豚肉、玉葱、人参、大根、トマト、コンソメ、塩) ツナサラダ (キャベツ、ブロッコリー、人参、ツナ、砂糖、砂糖、塩) パンキンシュチュウ(のは) (かぼちゃ、玉葱、人参、コーン、パセリ、コンソメ、コンツリーム、豆腐、塩)	雑穀ごはん さばの塩焼き (さば、塩、塩) すき焼き風煮 (牛肉、白葱、人参、玉葱、大根、醤油、みりん、砂糖、塩) 味噌汁 (チンゲン菜、玉葱、人参、うす揚げ、味噌)	ハヤシライス (米、牛肉、玉葱、人参、コーン、ハヤシライス) コンソメスープ (白葱、玉葱、人参、コンソメ)
30日					
牛乳・果物					
ゆかりごはん 鮭の塩焼き (鮭、塩、塩) ほうれん草の白和え (ほうれん草、キャベツ、人参、こんにゃく豆腐、干し椎茸、醤油、砂糖、塩) 味噌汁 (わかめ、玉葱、うす揚げ、ネギ、味噌) ツナトースト 煮ごぼう 牛乳				雑乳食は、この献立を基本に一人一人の子どもさんに合わせた形状で提供します。	サンワールドのお菓子 お茶

## 年長さんのリクエスト給食が始まります

今年から毎年恒例の年長さんのリクエスト給食を取り入れます。年長さんがもう一度食べたいと思うメニューを聞き取り、11月～1月の間にリクエストに応じていきたいと思えます。毎年どのクラスも年長さんのリクエスト給食を楽しみにしてきていて、去年も「今日は○○くん(ちゃん)のリクエストだね。」と話をしている姿が見られていました。今年もどんなメニューが選ばれ、出てくるのかみんなで給食を楽しみにしていきたいと思えます。

## 今が旬のさつまいも

今年も保育園で育てたさつまいもの収穫をしました。11月6日には、焼きいもパーティーを予定しています。さつまいもには、セルロースという食物繊維が多く、腸を刺激して動きを活発にする効果があります。また、さつまいもに含まれるビタミンCは、熱に強い性質を持っており、皮にはカルシウムが含まれています。焼きいもは、さつまいもの栄養を逃すことなく食べることが出来る食べ方です。年長・ばった組が育て、収穫したさつまいもを美味しく、楽しく食べたいと思えます。

## 「いただきます。」「ごちそうさま。」

普段、何気なく使っている食事の挨拶ですね。保育園でも、大きいクラスでは、お当番さんのかけ声に合わせて「いただきます。」をしています。いろいろなことに感謝をしながらも、クラスのお友達と一緒に楽しく、薄味だけど美味しく食べられるように工夫を心掛けています。給食の展示も再開しましたので、また、夕方のお迎えの時に見ていただき、ぜひ、お家での話題にして下さいね！

