

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	土	牛乳・ビスケット				お茶・あられ	
4	火	牛乳 ボーロ	ご飯	鶏肉の照り焼き	鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが、油、片栗粉	★牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
				ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ、塩		
				えのきたけのみそ汁	えのきたけ、人参、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ		
5	水	牛乳 おかき	ご飯	鶏肉の梅じょうゆ焼き	鶏肉、塩、梅干し、かつお節、めんつゆ、小麦粉、油	牛乳 ロールカステラ	
				ごま和え	白菜、人参、かまぼこ、ごま、砂糖、しょうゆ		
				大根のみそ汁	大根、しめじ、にんじん、油揚げ、小松菜、煮干し、みそ		
6	木	牛乳 せんべい	ご飯	肉じゃがカレー味	じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、カレー粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、グリーンピース	★お茶 さつまいもご飯 のおにぎり	米、さつまいも、 食塩、黒ごま
				中華風和え物	チンゲン菜、人参、卵、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油		
				豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ		
7	金	牛乳 クラッカー	ご飯	大豆とごぼうの落とし揚げ	ゆで大豆、鶏ひき肉、ごぼう、小麦粉、卵、しょうゆ、食塩、油	牛乳 ごませんべい	
				かみかみサラダ	さきいか、切り干し大根、人参、きゅうり、もやし、しょうゆ、ごま油、酢、砂糖、こしょう		
				野菜スープ	大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、洋風だしの素、食塩		
8	土	牛乳・フレーク				お茶・かりんとう	
10	月	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	白身魚のボン酢煮	赤魚、ほん酢しょうゆ	牛乳 バームクーヘン	
				じゃがいもときのこのソテー	じゃがいも、ベーコン、しめじ、オリーブ油、塩、こしょう、お好みソース		
				キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ		
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯	厚揚げのミートソース煮	豚肉、人参、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、塩、厚揚げ、コーン缶、パセリ	牛乳 ★揚げパン	ロールパン、油、きな粉、 砂糖、グラニュー糖
				彩り和え	キャベツ、人参、ほうれん草、卵、砂糖、油、しょうゆ、塩		
				大根としめじのスープ	大根、小松菜、人参、しめじ、ベーコン、洋風だしの素、塩、しょうゆ		
12	水	牛乳 乾パン	ご飯	かりん揚げ	豚肉、しょうが、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ	牛乳 ウエハース	
				キャベツのごま酢和え	キャベツ、小松菜、人参、ちくわ、いりごま、酢、砂糖、しょうゆ		
				じゃがいものみそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ		
13	木	牛乳 フレーク	ご飯	いわしのかば焼き	いわし、しょうが、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん	★牛乳 クラッカー サンド	クラッカー、 ブルーベリージャム、 イチゴジャム
				大豆サラダ	ゆで大豆、ハム、人参、きゅうり、すりごま、マヨネーズ		
				わかめのすまし汁	焼き麩、わかめ、人参、玉ねぎ、かつお節、昆布、しょうゆ、塩		
14	金	牛乳 ごませんべい	ご飯	長崎ちゃんぽん	焼きそばめん、豚肉、白菜、人参、もやし、しいたけ、かまぼこ、チンゲン菜、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう、片栗粉	お茶 せんべい	
				小松菜のりボン酢和え	小松菜、人参、ツナ水煮缶、焼きのり（きざみ）、ほん酢しょうゆ		
				ジョア			
15	土	牛乳・クラッカー				お茶・おかき	
17	月	牛乳 ビスケット		お誕生会メニュー		牛乳 ショートケーキ	
18	火	牛乳 ボーロ	ご飯	豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、油、しょうが、砂糖、しょうゆ	牛乳 フレーク スナック	バター、フレーク、 マシュマロ
				キャベツのおかか和え	キャベツ、人参、かつお節、砂糖、しょうゆ		
				豆腐と玉ねぎのみそ汁	木綿豆腐、玉ねぎ、えのきたけ、人参、ねぎ、煮干し、みそ		
19	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	スタミナ納豆	納豆、鶏肉、人参、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ	★牛乳 チョコとカ のチーズト ースト	食パン、玉ねぎ、人参、 油、ブロッコリー、 ツナ、食塩、チーズ
				千草和え	小松菜、えのきたけ、白菜、人参、ハム、しょうゆ、油		
				かきたま汁	豆腐、卵、人参、わかめ、かつお節、塩、しょうゆ、片栗粉		
20	木	ヨーグルト	ご飯	ボークピカタ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 バナナ	
				大根きんぴら	大根、人参、ちくわ、ねぎ、油、しょうゆ、ごま		
				もやしのみそ汁	もやし、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、煮干し、みそ		
21	金	牛乳 ウエハース	ご飯	白身魚のみそ煮	赤魚、しょうが、みそ、みりん、砂糖	お茶 せんべい	
				キャベツの昆布和え	キャベツ、人参、塩昆布		
				けんちん汁	鶏肉、大根、さといも、人参、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、豆腐、油揚げ、かつお節、しょうゆ、塩		
22	土	牛乳・塩せんべい				お茶・ビスケット	
25	火	牛乳 ポップコーン	ご飯	キャベツと豚肉のみそ炒め	キャベツ、豚肉、赤パプリカ、チンゲン菜、ねぎ、にんにく、しょうが、油、みそ、しょうゆ、砂糖	★牛乳 大学芋	さつまいも、油、砂糖、 しょうゆ、黒ごま
				豆腐とえのきたけのすまし汁	木綿豆腐、人参、えのきたけ、わかめ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩		
				ミニゼリー			
26	水	牛乳 クラッカー	ご飯	鮭のムニエル	鮭、食塩、こしょう、小麦粉、バター、油	★牛乳 グリーンパ ンケーキ	ホットケーキ粉、卵、 牛乳、ほうれん草、 ヨーグルト
				ブロッコリーと卵のサラダ	ブロッコリー、ハム、卵、マヨネーズ、しょうゆ		
				じゃがいものスープ	じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、洋風だしの素、塩、こしょう		
27	木	牛乳 おこし	ご飯	じゃぶ	鶏肉、油、ごぼう、人参、しいたけ、白菜、玉ねぎ、豆腐、油揚げ、こんにゃく、 ねぎ、かつお節、砂糖、しょうゆ	牛乳 ビスコ	
				春雨の酢の物	はるさめ、人参、小松菜、コーン缶、わかめ、酢、砂糖、ごま、ごま油		
				フルーツ			
28	金	牛乳 ボーロ	ご飯	ミックスバグティ	スバグティ、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、あさり、 油、塩、コンソメ、バター、パセリ	お茶 塩せんべい	
				さつまいものコーンスープ	さつまいも、人参、コーン、ねぎ、油、豆乳、クリームコーン、洋風だしの素、塩		
				ヨーグルト			
29	土	牛乳・あられ				お茶・クッキー	

お誕生会メニューのため
白ごはんはいりません

※おやつ★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります



園庭の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。
朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっばいに秋を満喫しましょう！



正しく箸を持てるように、2・3 歳児が給食の食べ始めの短時間、フォークにクリップを付けて食べています。クリップを外しても上手に持って食べれる子が増えてきました。ひばり組では、フルーツの実に見立てた筒状のフェルトを取り出したり戻したり、遊ぶうちに箸の練習ができるゲームをしています。個々の発達や経験に合わせてトングを使ったり、トレーニング箸を使い、遊びながらステップアップしていけるようにがんばっています。



食事は感謝の言葉

「いただきます」から

「いただく」は「戴く」「頂く」とも書き、大切なものを受け取る時に、感謝の気持ちを込めて頭の上に揚げる仕草のことを表しました。動物の命を頂くことへの感謝の気持ちも表します。

よく味わっていただく

食べる人を思いつくられた料理を、好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを伝える方法です。食事のマナーを守り、みんなが楽しく食べられるように心がけましょう。

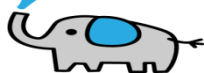
11月24日は「和食の日」

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう!!

- ・和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
- ・和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。
- ・また「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。

★11月の努力目標★

感謝して
たべましょう



「ごちそうさま」は ねぎらいの気持ちを

「ごちそうさま」は「御馳走様」と書き、食事を作るために色々な材料を集めてくれた人へ、ねぎらの気持ちを表す言葉でした。食事作りに関わる人への思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちも表します。

思いやりの気持ちで後片付け

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのすべてが、作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものとなります。

