

# 予定献立表

## 11月の給食だより

鶺川保育園  
浜口保育園  
平成30年11月1日

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちに美味しい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。



### 11月23日は勤労感謝の日

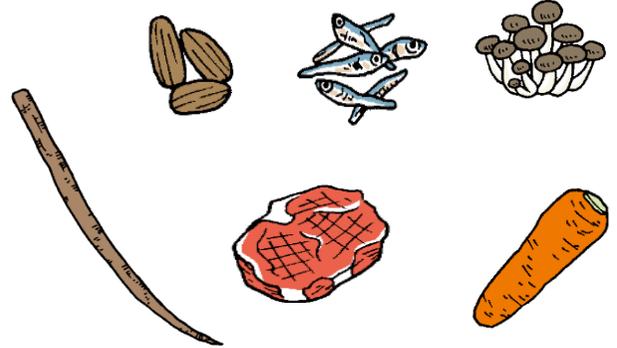


11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新(にい)嘗(なめ)祭(さい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。  
わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

### かみごたえのある食品で かむ力アップ



給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



### 米を食べていますか？



米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。

月	火	水	木	金	土
<p>給食をのこさず食べよう 食べものを大切に</p>			<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ふりかけごはん</li> <li>*きのこのみそ汁</li> <li>*おでん</li> <li>*のり酢和え</li> <li>*果物</li> </ul> <p>お菓子 野菜ジュース</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*白菜のみそ汁</li> <li>*タラの カレー風味揚げ</li> <li>*温野菜</li> <li>*春雨の生姜煮</li> </ul> <p>わらび餅 果物</p>	<p><b>3</b></p> <p>文化の日</p>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*炊き込みごはん</li> <li>*キャベツのみそ汁</li> <li>*照り焼きチキン</li> <li>*ブロッコリー サラダ</li> <li>*果物</li> </ul> <p>お菓子 ゼリー</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*すまし汁</li> <li>*和風オムレツ</li> <li>*温野菜</li> <li>*ひじきの炒り煮</li> </ul> <p>マドレーヌ お茶</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*わかめごはん</li> <li>*けんちん汁</li> <li>*メンチカツ</li> <li>*添え野菜</li> <li>*マカロニサラダ</li> <li>*果物</li> </ul> <p>フルーチェ</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*豆腐のみそ汁</li> <li>*焼き魚</li> <li>*おひたし</li> <li>*かぼちゃの甘煮</li> </ul> <p>ピザトースト お茶</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*カレーライス</li> <li>*ハムサラダ</li> <li>*果物</li> <li>*お茶</li> <li>*福神漬け</li> </ul> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*きのこうどん</li> <li>*果物</li> </ul> <p>お菓子 果物</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*のりごはん</li> <li>*なめこのみそ汁</li> <li>*じゃがいもと 鶏肉のゴマ煮</li> <li>*辛子と和え</li> <li>*果物</li> </ul> <p>お菓子 カルピス</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*三色どんぶり</li> <li>*豚汁</li> <li>*酢の物</li> <li>*シュウマイ</li> </ul> <p>果物 チーズパイ</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*すまし汁</li> <li>*鯖の竜田揚げ</li> <li>*温野菜</li> <li>*春雨サラダ</li> <li>*果物</li> </ul> <p>焼きいも お茶</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*バターライス</li> <li>*コンソメスープ</li> <li>*ロールキャベツ</li> <li>*人参グラッセ</li> <li>*ポテトサラダ</li> </ul> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ちゃんぽんめん</li> <li>*ミートボール</li> <li>*温野菜</li> <li>*果物</li> </ul> <p>アメリカンドッグ お茶</p>	<p><b>17</b></p> <p>発表会</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ハヤシライス</li> <li>*フルーツ ヨーグルト和え</li> <li>*お茶</li> <li>*福神漬け</li> </ul> <p>パン 牛乳</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*にら玉汁</li> <li>*赤魚の煮つけ</li> <li>*彩りおかか和え</li> <li>*さつまいもの 天ぷら</li> </ul> <p>五平餅 お茶</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*すき焼きどんぶり</li> <li>*大根のみそ汁</li> <li>*カミカミサラダ</li> <li>*果物</li> </ul> <p>ヨーグルト</p>	<p><b>22</b></p> <p>お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*エビドリア</li> <li>*ワントンスープ</li> <li>*鶏のから揚げ</li> <li>*添え野菜 *ゼリー</li> <li>*スバゲティサラダ</li> </ul> <p>ロールケーキ お茶</p>	<p><b>23</b></p> <p>勤労感謝の日</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*カレーうどん</li> <li>*果物</li> </ul> <p>お菓子 果物</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ゆかりごはん</li> <li>*青菜のみそ汁</li> <li>*鶏手羽元甘辛煮</li> <li>*甘酢和え</li> <li>*果物</li> </ul> <p>サンドイッチ 牛乳</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ピラフ</li> <li>*きのこのスープ</li> <li>*マカロニグラタン</li> <li>*温野菜</li> <li>*ごぼうサラダ</li> </ul> <p>お菓子 果物</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*かきたま汁</li> <li>*肉じゃが</li> <li>*ナムル</li> <li>*れんこんの きんぴら</li> </ul> <p>おからドーナツ お茶</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*納豆ごはん</li> <li>*すまし汁</li> <li>*レバーの かりんとう風</li> <li>*添え野菜 *果物</li> <li>*パンブキンサラダ</li> </ul> <p>お菓子 カルピス</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*わかめのみそ汁</li> <li>*カニ風味 玉子焼き</li> <li>*温野菜 *果物</li> <li>*茎わかめソテー</li> </ul> <p>メロンラスク お茶</p>	