

ごちそうだより 11月

	月	火	水	木	金	土
	1 ごはん ポークチャップ 豚肉・塩・小麦粉・油・ケチャップ・ウスターソース・砂糖 はんぺんサラダ はんぺん・コーン・小松菜・胡瓜・トマト・マヨドレ かきたまスープ 卵・玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ マヨコーンピザ 牛乳 餃子の皮・ツナ・玉ねぎ・コーン・パセリ・マヨドレ・とろけるチーズ	2 鮭のクリームパスタ ゆで麺・鮭・クリームコーン・玉ねぎ・しめじ・アスパラガス・牛乳・生クリーム・コンソメ・塩・シチューミックス こぶき芋 じゃが芋・パセリ・塩 もやしサラダ もやし・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・醤油・ごま油 フルーツ 味噌焼きおにぎり 牛乳 米・味噌・みりん・ごま	3 文化の日 	4 三色丼 米・鶏ひき肉・生姜・醤油・砂糖・卵・砂糖・塩・ほうれん草・醤油・砂糖 がんもどきの煮物 がんもどき・だし・醤油・砂糖・酒・みりん ごぼうサラダ ★ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・マヨドレ しじみ汁 しじみ・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ フルーツヨーグルト 牛乳 みかん缶・パイン缶・バナナ・りんご・干しぶどう・ヨーグルト・砂糖	5 焼き芋パーティー ごはん 太刀魚のかば焼き 太刀魚・生姜・片栗粉・油・醤油・みりん・酒 れんこんきんぴら れんこん・ピーマン・人参・こんにゃく・ごま油・醤油・砂糖・みりん・白ごま みそ汁 かぶ・長ねぎ・えのき・わかめ・だし・味噌 フルーツ 焼き芋 牛乳	6 ひじきごはん 米・ひじき・人参・油揚げ・干し椎茸・醤油・みりん・塩 ちくわのごま炒め ちくわ・もやし・油・ごま・青のり けんちん汁 豆腐・鶏肉・大根・人参・椎茸・ごぼう・こんにゃく・葉ねぎ・だし・酒・醤油・塩 フルーツ おやつ
	8 ごはん さばの竜田焼き さば・生姜・みりん・醤油・片栗粉・油 ほうれん草の磯香和え ほうれん草・白菜・人参・えのき・焼きのり・醤油 みそ汁 豆腐・人参・しめじ・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ 焼きそば 牛乳 焼きそば麺・豚肉・もやし・人参・ピーマン・ごま油・焼きそばソース・青のり	9 ごはん 豆腐のまさご揚げ 豆腐・鶏ひき肉・えび・人参・卵・ごま・醤油・みりん・塩・油 切干大根サラダ 切干大根・ツナ・人参・胡瓜・砂糖・酢・醤油・ごま油 春雨スープ 春雨・にら・人参・椎茸・だし・醤油・塩 フルーツ バナナケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・卵・牛乳・砂糖・バター・バナナ	10 夕焼けごはん 米・人参・ツナ・だし・醤油・みりん・塩 干草焼き 卵・豆腐・油・鶏肉・グリーンピース・醤油・砂糖・塩・酒 白菜のおかか和え 白菜・胡瓜・人参・かつお節・醤油 すまし汁 玉ねぎ・えのき・大根・わかめ・だし・醤油・塩・酒 フルーツ ゆかりと昆布のおにぎり 牛乳 米・ゆかり・塩昆布	11 おべんとうの日 	12 七五三祝い会 きのこの炊き込みご飯 米・油揚げ・ごぼう・人参・干し椎茸・しめじ・えのき・だし・塩・醤油・みりん・酒 鶏の唐揚げ ★ 鶏もも肉・醤油・酒・生姜・にんにく・片栗粉・油 かぶの梅マヨ和え かぶ・大根・人参・梅干し・マヨドレ・かつお節 手まり麩のすまし汁 麩・玉ねぎ・えのき・葉ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ 豆乳プリン 牛乳 豆乳・砂糖・ゼラチン・ホイップクリーム・みかん缶	13 そぼろごはん 米・鶏ひき肉・砂糖・醤油・酒 ほうれん草とコーンのナムル ほうれん草・コーン・人参・ごま・醤油・ごま油 みそ汁 さつまいも・ごぼう・しめじ・人参・わかめ・だし・味噌 フルーツ おやつ
	15 ごはん ししゃもの青のりフライ★ ししゃも・小麦粉・パン粉・青のり・油 チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・白ごま・焼きのり・醤油・ごま油・塩 みそ汁 油揚げ・玉ねぎ・里芋・長ねぎ・だし・味噌 フルーツ クッキーストーン 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・卵・牛乳・コーンフレーク・干しぶどう	16 ごはん 肉じゃが 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース・水・砂糖・醤油・みりん 大根サラダ 大根・人参・ハム・コーン・マヨドレ みそ汁 卵・玉ねぎ・えのき・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ きな粉あげパン 牛乳 ロールパン・油・きな粉・砂糖	17 ごはん レバーの変わり揚げ ★ 鶏レバー・鶏肉・生姜・醤油・にんにく・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・酢 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・ハム・コーン・マヨドレ・味噌・醤油 みそ汁 大根・長ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌 フルーツ スイートポテト 牛乳 さつまいも・砂糖・バター・牛乳・卵	18 カレーライス 米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレールウ・油・水 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油・みりん・砂糖 白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩・油 フルーツ ラスク 牛乳 食パン・バター・グラニュー糖	19 きつねうどん うどん・油揚げ・鶏肉・人参・玉ねぎ・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・みりん・塩 里芋の磯辺焼き 里芋・みりん・醤油・焼きのり・チーズ チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜・キャベツ・人参・ツナ・醤油・砂糖 フルーツ 鮭コーンおにぎり 牛乳 米・鮭・塩・酒・コーン・白ごま・醤油・みりん	20 豚丼 米・豚肉・生姜・人参・玉ねぎ・かいわれ大根・だし・醤油・砂糖・みりん・塩 れんこんサラダ れんこん・胡瓜・人参・コーン・かつお節・マヨドレ・白ごま みそ汁 油揚げ・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ おやつ
	22 誕生会 ピラフ 米・ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・コンソメ・塩・醤油 タンドリーチキン 鶏肉・塩・玉ねぎ・にんにく・カレー粉 さつま芋サラダ さつま芋・胡瓜・ハム・マヨドレ・酢 コーンスープ 玉ねぎ・クリームコーン・水・豆乳・コンソメ・塩・パセリ フルーツ ケーキ 牛乳	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 厚焼き玉子 卵・だし・醤油・砂糖・塩 切干大根の煮物 切干大根・人参・油揚げ・かいわれ大根・だし・醤油・砂糖・酒・みりん 豚汁 豚肉・さつま芋・人参・ごぼう・もやし・白菜・葉ねぎ・えのき・だし・味噌 フルーツ ポテトだご焼き 牛乳 じゃが芋・キャベツ・葉ねぎ・たこ・小麦粉・油・お好みソース	25 ごはん すき焼き風煮 牛肉・豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ・醤油・みりん・酒・砂糖 ブロッコリーのごま和え★ ブロッコリー・人参・コーン・ごま・醤油・砂糖 みそ汁 焼酎・人参・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌 フルーツ 和風ツナおにぎり 牛乳 米・ツナ・玉ねぎ・油・醤油・みりん・焼きのり	26 ごはん さわらのみそ照り焼き さわら・生姜・味噌・砂糖・醤油・みりん・酒 人参サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・ツナ・マヨドレ のっぺい汁 鶏肉・人参・里芋・こんにゃく・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ かぼちゃクッキー 牛乳 小麦粉・かぼちゃ・バター・砂糖・グラニュー糖	27 チキンライス 米・鶏もも肉・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・にんにく・ケチャップ・塩・コンソメ ひじきのマヨサラダ ほうれん草・人参・ひじき・ツナ・マヨドレ・ごま油 コンソメスープ ウインナー・人参・玉ねぎ・しめじ・水・コンソメ フルーツ おやつ
	29 ごはん 豆腐の野菜そぼろかけ 豆腐・小松菜・人参・豚ひき肉・にんにく・生姜・油・醤油・砂糖・酒・水・片栗粉 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・ハム・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩 みそ汁 もやし・油あげ・人参・わかめ・だし・味噌 フルーツ 岩手揚げ★牛乳 さつま芋・大豆・ひじき・卵・小麦粉・醤油・砂糖・油	30 ジャージャー麺 中華麺・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸・生姜・にんにく・油・水・味噌・酒・砂糖・片栗粉 かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・砂糖・みりん 胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜・もやし・わかめ・酢・砂糖・塩・ごま フルーツ 手作りふりかけごはん 牛乳 米・しらす干し・刻み昆布・白ごま・かつお節・青のり・醤油・みりん	 <p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう！</p> <p>※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れてメニューを取り入れています♪</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>			

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩ますます冷え込むようになりました。給食では、体を温める働きのある根菜類を使ったメニューをいろいろと取り入れています。寒い日には、体が温まるごはんを食べ、睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬を元気に過ごしましょう。

おべんとうの日



10月になり、お弁当の日が再開しました。お弁当の日には、子どもたちがお弁当を持って嬉しそうに登園してきました。天気も良く、園外に散歩に出かけたり、テラスで食べたりするクラスもあり、いつもと違った雰囲気です。楽しんでいましたよ。

芋ほりをしました



先日、ひまわり組さん、さくら組さんでさつま芋ほりをしました。6月にみんなで植えた苗がすくすくと育ち、沢山のお芋ができました。子どもたちは手で土をかき分けながら、大小様々な大きさのお芋を見つけしていました。

11月5日は
焼いもパーティーです
お楽しみに♪

