

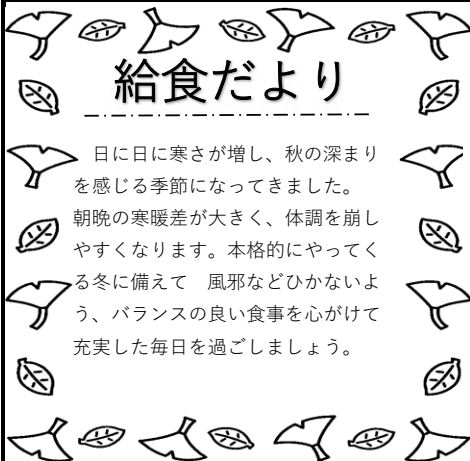
11月予定献立表

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食			昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食
1	火	さばの味噌煮 あえもの	すまし汁(豆腐・えのき) くだもの	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 ごはん	16	水	ほっけのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) くだもの	牛乳 カルシウムラスク	牛乳 ごはん
2	水	麩の卵とじ ごまあえ	みそ汁(大根・油揚げ) くだもの	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ごはん	17	木	根菜カレー キャベツのサラダ	青菜スープ(ほうれん草・えのき) くだもの	牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 カレーライス
4	金	ササミフライ ドレッシングサラダ	コンソメスープ くだもの	牛乳 ソーメン汁	牛乳 食パン	18	金	厚焼き卵 おかかあえ	石狩汁 くだもの	牛乳 メロンパン風スコーン	牛乳 ごはん
5	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛乳 バームクーヘン	牛乳	19	土	けんちんうどん 酢の物	くだもの	牛乳 せんべい	牛乳
7	月	ぎせい豆腐 納豆あえ	みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜) くだもの	牛乳 米粉ごまクッキー	牛乳 ごはん	21	月	豚肉の竜田揚げ もやし炒め	みそ汁(ほうれん草・油揚げ) くだもの	牛乳 二色サンド	牛乳 ごはん
8	火	鮭のムニエル 小松菜のサラダ	マカロニスープ くだもの	牛乳 じゃこわかめおにぎり	牛乳 バターロール	22	火	たらのピカタ 野菜添え	チンゲン菜のスープ くだもの	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 レーズンパン
9	水	手と鶏肉のからめ煮 ひじき炒め	みそ汁(キャベツ・油揚げ) くだもの	牛乳 クリームサンド	牛乳 ごはん	24	木	鶏肉のさっぱり焼き ごまじゃこあえ	みそ汁(白菜・豆腐) くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ごはん
10	木	五目卵焼き ごま酢和え	みそ汁(豆腐・ほうれん草) くだもの	牛乳 おからマフィン	牛乳 ごはん	25	金	えび豆腐のみそ炒め 春雨サラダ	みそ汁(大根・油揚げ) くだもの	牛乳 さつまいももち	牛乳 ごはん
11	金	揚げだらのおろしかけ チンゲンサイのあえもの	みそ汁(南瓜・ねぎ) くだもの	牛乳 ふかし芋	牛乳 ごはん	26	土	スパゲティミートソース キャベツと豆腐のスープ	枝豆 くだもの	牛乳 サブレ	牛乳
12	土	やきそば チーズ	中華スープ くだもの	牛乳 クッキー	牛乳	28	月	お誕生会 コロコロサラダ	チャーハン チキンカツ ほうれん草のスープ くだもの	牛乳 モンブラン風ケーキ	牛乳 チャーハン
14	月	豆腐と卵のふわふわ煮 ブロッコリーのごまあえ	みそ汁(大根・わかめ) くだもの	牛乳 りんごケーキ	牛乳 ごはん	29	火	鮭のパン粉焼き たまごサラダ	青菜のミルクスープ くだもの	牛乳 磯味フライドポテト	牛乳 バターロール
15	火	ハンバーグ スパゲッティーサラダ	コンソメスープ くだもの	牛乳 みそ焼きライス	牛乳 食パン	30	水	鶏肉の米粉ザンギ 三色ナムル	みそ汁(豆腐・なめこ) くだもの	牛乳 野菜入りホットケーキ	牛乳 ごはん

(いよいよほんしよく)

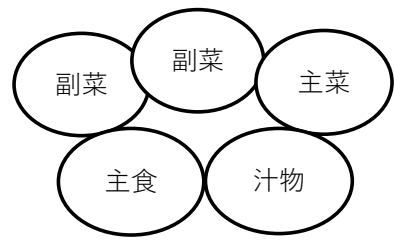
給食だより

日に日に寒さが増し、秋の深まりを感じる季節になってきました。朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。本格的にやってくる冬に備えて 風邪などひかないよう、バランスの良い食事を心がけて充実した毎日をご過ごしましょう。




11月24日は「和食の日」

日本の代表的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。



和食の基本 一汁三菜

和食の基本である一汁三菜とは、日本人の主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」と組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。




主食：エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本

汁物(みそ汁)：だしを味噌で調味した汁に野菜や豆腐・魚介類などの食品を実とした料理です。

三菜：主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養も補います。

日本人の伝統的な「和食文化」は、年中行事と強く結び合っています。季節に合わせた行事を大切に、次世代の子どもたちに伝えて行きましょう。

和食と年中行事



- 1月 お正月(おせち料理)、鏡開き(鏡餅)
- 2月 節分・豆まき(大豆)
- 3月 ひなまつり(桃、ひしもち、白酒、蛤)
- 5月 端午の節句(しょうぶ、ちまき)
- 7月(8月) 七夕
- 8月 お盆(ぎゅうりゅう、なす、精進料理)
- 9月 お彼岸(おはぎ)
- 9月(10月) お月見(団子)
- 12月 冬至(かぼちゃ、にんじん)

*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*28日のお誕生日会は、園で主食を用意します。

*12日のアフタースクールケアグリーンフィールドのおやつは、誕生日会おやつです。