



給食だより 11月



2021年 光幼保育園

ひよこ・りす・うさぎぐみ

1 月	火	水	木	金
1 鮭とひじきの炊き込みご飯 豆腐ステーキのこあん きゅうりのゆかり和え 玉ねぎのすまし汁 牛乳 お麩ラスク ミルクシュガートースト	2 ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え 根菜のみそ汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト 豆腐ドーナツ	3 文化の日	4 ごはん あじのパン粉焼き かぶなます ポトフ 牛乳 きなこ大豆 さつま芋のレモン煮	5 あつまれ光の園まつり お楽しみ給食 乾パン りんご・クラッカー
8 わかめごはん 鶏肉の照り焼き きんぴられんこん 白菜のすまし汁 牛乳 マカロニきなこ ココア蒸しパン	9 ごはん ししゃものから揚げ キャベツの白和え じゃが芋のみそ汁 牛乳 大根の煮物 サラダパンケーキ	10 ミートスパゲッティ チンゲン菜のナムル コンソメスープ 果物 牛乳 粉ふき芋 コーンフレーククッキー	11 丸パン スペイン風オムレツ 大根のじゃこサラダ ワタンスープ 牛乳 りんご 鮭おにぎり	12 ごはん さつま芋の甘辛炒め 小松菜の磯香和え けんちん汁 牛乳 黒豆煮 簡単ピザ
15 ごはん さばのごま照り焼き もやしの酢の物 厚揚げのみそ汁 牛乳 いりこ メープルホットケーキ	16 ゆかりごはん 五目豆 白菜のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳・果物 おしゃぶり昆布 レーズン蒸しパン	17 食パン 鶏肉のマーレード焼き マカロニサラダ 人参ときのこのスープ 牛乳 ふかし芋 ごまじゃこおにぎり	18 弁当の日 1日フリーデー  いちごヨーグルト 黒ごまクッキー	19 五目うどん 里芋の梅和え ひじきの煮物 牛乳 トースト おかかおにぎり
22 大豆ツナごはん 揚げ出し豆腐 かぶのベーコン炒め えのきのみそ汁 牛乳 チーズ ココアくずもち	23 勤労感謝の日	24 和食の日 ごはん 赤魚の西京焼き キャベツとわかめの酢の物 切り干し大根のすまし汁 牛乳 せんべい お好み焼き	25 焼き芋会 ピクニック給食 昆布の煮物 マカロニナポリタン	26 ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 カリフラワーのごま和え かぶのスープ 牛乳 蒸しかぼちゃ フルーツ白玉
29 ごはん 鶏じゃが 大根とひじきのサラダ 豆乳みそ汁 牛乳 クラッカーサンド コーンパンケーキ	30 誕生月メニュー ケチャップライス 鮭のコーンフレーク焼き パンサンスー セロリスープ 牛乳・ミニケーキ バナナ きなこトースト	※材料の都合により予告なく給食、おやつを変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。 ※天候等の関係で、魚の種類や調理法を変更することもあります。 ご了承ください。 ※おやつにはお茶がつきます。		

11月24日は「和食の日」です

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんのみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。また、和食の要である「だし」のうまみを活用することで満足感が得られ減塩につながります。

新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。



子どもと一緒に食べものクイズ

Q 「けんちん汁」の名前の由来は？

①人の名前 ②土地の名前 ③寺の名前

A 正解は③。鎌倉にある建長寺で、お寺の修行僧が崩れてしまった豆腐を使って作った汁ものがその由来であるといわれ、「建長汁」がなまり「けんちん汁」となったと考えられています。



旬の食材

かぶ・大根・人参・カリフラワー・チンゲン菜・えのき・エリンギ・さつまいも・じゃがいも・鮭・さば・ししゃも・柿・りんご

☆土曜おやつ☆

	6日	13日	20日	27日
午前	りんご	せんべい	ふかし芋	チーズ
午後	ドーナツ	蒸しパン	クッキー	バナナ

