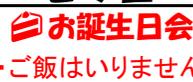


11月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

11月	月	火	水	木	金	土
日にち					1日	2日
午前おやつ					・牛乳	
献立名					・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ					・スキムミルク ・ハッピーターン	・牛乳 ・かあさんケット
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名	振替休日	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ		・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・せんべい(黒糖みるく)	・スキムミルク ・せんべい(味しらべ)	・スキムミルク ・せんべい(ぱりんこ)	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・カレー ・レタスサラダ	お遊戯会
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい(ぼたぼた焼き)	・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・せんべい(星食べよ)	・スキムミルク ・ホームパイ	
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのだんも ・わかたけ汁	・ホッケの塩焼き ・ブロッコリーのごま和え ・根菜のみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	勤労感謝の日
午後おやつ	・スキムミルク ・白い風船	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・純米せんべい	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・ハッピーターン	
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		 お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・豚丼 ・中華スープ ・デザート	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・せんべい(黒糖みるく)	・スキムミルク ・せんべい(味しらべ)	・スキムミルク ・せんべい(ぱりんこ)	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・スキムミルク ・せんべい(ぼたぼた焼き)

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナ・りんごなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養のバランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、この時期に様々な味を経験できるようにしたいですね♪

【代表的なだし】

昆布…表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前にとりだす。
かつお節…水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。



煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
干しいたけ…水で戻す。

11月の献立予定表と給食だより

つぼみ組 (0・1・2歳合同クラス)

吉田保育所

11月	月	火	水	木	金	土
日にち					1日	2日
午前おやつ					・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食					・ご飯	・ご飯
献立名					・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ					・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・かあさんケット
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前おやつ		・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食		・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	振替休日	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ		・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・せんべい (味しらべ)	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・カレー ・レタスサラダ	お遊戯会
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)	・牛乳 ・ラスク◆	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい (星食べよ)	・牛乳 ・ホームパイ	
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	
献立名	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのだんご汁 ・わかたけ汁	・ホッケの塩焼き ・ブロッコリーのごま和え ・根菜のみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	勤労感謝の日
午後おやつ	・牛乳 ・白い風船	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・純米せんべい	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・ハッピーターン	
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	お誕生日会・ご飯	・ご飯
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬 ・もやしのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・豚丼 ・中華スープ ・デザート	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・せんべい (味しらべ)	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養のバランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、この時期に様々な味を経験できるようにしたいですね♪

【代表的なだし】

昆布…表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前にとりだす。
かつお節…水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。



煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
干しいたけ…水で戻す。