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	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ちくわの磯辺揚げ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	文化の日	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タラのオーブン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・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 ・雪の宿		・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・星食べよ	・スキムミルク ・ビスコ	・牛乳 ・ハーベスト
日にち	9日	10日	11日	12日	13日	14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	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・赤魚のカレー揚げ ・ラーメンサラダ ・ワカメとえのきのスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・豚丼 ・大根のみそ汁 ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・純米せんべい	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・ぽたぽた焼き	・スキムミルク ・白い風船	・スキムミルク ・ハッピーターン	・牛乳 ・小魚アーモンドせんべい
日にち	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・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	・鶏肉のオーブン焼き ・大根とツナのサラダ ・かぼちゃのポタージュ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・サバの南部焼き ・ビーフン炒め ・豆腐とワカメのすまし汁	・カレー ・レタスサラダ	お遊戯会
午後おやつ	・スキムミルク ・黒糖ミルク	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・ホームパイ	・スキムミルク ・小魚アーモンドせんべい	・スキムミルク ・雪の宿	
日にち	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前おやつ			・牛乳		お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	勤労感謝の日	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・豆腐とワカメのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・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	・きのこピラフ ・唐揚げ ・コンソメスープ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ		・スキムミルク ・シュガートースト◆	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・星食べよ	・牛乳 ・ビスコ	・牛乳 ・ハーベスト
日にち	30日					
午前おやつ	・牛乳					
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁					
午後おやつ	・スキムミルク ・純米せんべい					





◆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。



木の葉が色づき秋が深まってきました。



朝晩の気温が低くなってきました。暮れゆく秋は、昼夜の寒暖差で木の葉が美しく色づきますが、体調を崩しやすい時季でもあるので、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。日中、体をしっかり動かし、温かい汁ものなどで体を内側から温めましょう。

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」と言われているそうです。　「いい（１１）にほんしょく（２４）」と読まれているそうです。普段食べている和食にも、日本が世界に誇る「だし」の文化が詰まっています。和食のよさを再確認するために、かつおと昆布でだしをとり、天然だしのお吸い物やみそ汁を作ってみるのもいいですね♪

かつおと昆布のだしの取り方

材　料…　　かつお節、昆布、水

作り方…　鍋に水と昆布を入れ、少しおいてから加熱し、昆布を取り出す。
次にかつお節を入れて加熱し、キッチンペーパーなどでこす。

※　・昆布だけのだしと、かつお節を合わせた時のだしの味わいの違いを感じてみましょう。
・お湯で作ったみそ汁とだしで作ったみそ汁を飲み比べてみましょう。



旬の食材　米

新米のおいしい季節です。
日本の主食である米は腹もちがよく
どんなおかずにもよく合います。
米のおもな栄養素は炭水化物です。
炭水化物に含まれる糖質は、元気に
活動するためのエネルギー源となる
ので、とても重要です。

11月献立予定表と給食だより

つぼみ組

吉田保育所

11月	月	火	水	木	金	土
日にち	2日	3日	4日	5日	6日	7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	・ちくわの磯辺揚げ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	文化の日	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タラのオーブン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・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 ・雪の宿		・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・星食べよ	・牛乳 ・ビスコ	・牛乳 ・ハーベスト
日にち	9日	10日	11日	12日	13日	14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	・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	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・赤魚のカレー揚げ ・ラーメンサラダ ・ワカメとえのきのスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・豚丼 ・大根のみそ汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・純米せんべい	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・ぽたぽた焼き	・牛乳 ・白い風船	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・小魚アーモンドせんべい
日にち	16日	17日	18日	19日	20日	21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	・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	・鶏肉のオーブン焼き ・大根とツナのサラダ ・かぼちゃのポタージュ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・サバの南部焼き ・ビーフン炒め ・豆腐とワカメのすまし汁	・カレー ・レタスサラダ	お遊戯会
午後おやつ	・牛乳 ・黒糖ミルク	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・小魚アーモンドせんべい	・牛乳 ・雪の宿	
日にち	23日	24日	25日	26日	27日	28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	お誕生日会・ご飯	・ご飯
献立名	勤労感謝の日	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・豆腐とワカメのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・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	・きのこピラフ ・唐揚げ ・コンソメスープ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ		・牛乳 ・シュガートースト◆	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・星食べよ	・牛乳 ・ビスコ	・牛乳 ・ハーベスト
日にち	30日					
午前おやつ	・ヨーグルト					
主食	・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					
午後おやつ	・牛乳 ・純米せんべい					





◆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。



木の葉が色づき秋が深まってきました



朝晩の気温が低くなってきました。暮れゆく秋は、昼夜の寒暖差で木の葉が美しく色づきますが、体調を崩しやすい時季でもあるので、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。日中、体をしっかり動かし、温かい汁ものなどで体を内側から温めましょう。

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」と言われているそうです。　「いい（１１）にほんしょく（２４）」と読まれているそうです。普段食べている和食にも、日本が世界に誇る「だし」の文化が詰まっています。和食のよさを再確認するために、かつおと昆布でだしをとり、天然だしのお吸い物やみそ汁を作ってみるのもいいですね♪

かつおと昆布のだしの取り方

材　料…　　かつお節、昆布、水

作り方…　鍋に水と昆布を入れ、少しおいてから加熱し、昆布を取り出す。
次にかつお節を入れて加熱し、キッチンペーパーなどでこす。

※　・昆布だけのだしと、かつお節を合わせた時のだしの味わいの違いを感じてみましょう。
・お湯で作ったみそ汁とだしで作ったみそ汁を飲み比べてみましょう。



旬の食材　米

新米のおいしい季節です。
日本の主食である米は腹もちがよく
どんなおかずにもよく合います。
米のおもな栄養素は炭水化物です。
炭水化物に含まれる糖質は、元気に
活動するためのエネルギー源となる
ので、とても重要です。