



# 11月の給食だより

【今月の目標】  
交互食べをしよう

2023年10月31日  
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	水	ぶたにくのりんごソースいため かぼちゃのふくめに とうふとわかめのすましじる	牛乳 ベビーせんべい	おちゃ ひじきいりあられ	塩せんべい
2	木	お楽しみ弁当 (加工食品も火を通し、冷めてから蓋をしましょう)	牛乳 かるまぐふわせん	おちゃ かぼちゃせんべい	揚げせんべい
3	金	文化の日			
4	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
6	月	さばのかばやき さつまいものあまに そうめんじる	牛乳 ウエハース	おちゃ きなこむしパン	醤油せんべい
7	火	ぶたじゃが みかんいりきゅうりのすのもの たまねぎとえのきのスープ	牛乳 ミニクッキー	ミルク わかめチップス	野菜せんべい
8	水	きのこいりハヤシシチュー ブロッコリーのマヨネーズぞえ パナナ	牛乳 お米ポーロ	ミルク ひとくちせんべい	プチクッキー
9	木	てづくりにごみハンバーグ にんじんいりいんげんのごまあえ あっさりスープ	牛乳 卵ポーロ	ミルク おこさまえびせん	ウエハース
10	金	しろみざかなのフライ こまつなとコーンのソテー さつまいもとふのみそじる	牛乳 野菜家族	ミルク きなこせんべい	ひじきあられ
11	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
13	月	とりにくのつくねに ちんげんさいともやしのソテー だいこんとうすあげのみそじる	牛乳 塩せんべい	ミルク のりものビスケット	ソフトせんべい
14	火	パンの日 パン チキンクリームシチュー キャベツのゆかりあえ オレンジ	牛乳 卵せんべい	ミルク こざかなパリパリ	クッキー
15	水	誕生会 ベーコンいりピラフ エビカツ スティックきゅうり ジュリアンスープ	牛乳 小魚家族	カルピス ロールケーキ	ぱりんこ
16	木	あかうおのにつけ ブロッコリーのゴマドレッシングがけ とうふとにんじんのすましじる あじつけのり	牛乳 ほうれん草の煎餅	ミルク バナナ	南瓜せんべい
17	金	お楽しみ弁当 (お子様が食べられる量を詰めましょう)	牛乳 卵ポーロ	おちゃ ピザ	小魚せんべい
18	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
20	月	とりにくのケチャップに ブロッコリーのちゅうかあえ マカロニスープ	牛乳 塩せんべい	ミルク あげせんべい	Caせんべい
21	火	あげごはん ポテトとおこめのささみカツ にんじんのにつけ ほしふとたまねぎのみそじる	牛乳 お米ポーロ	おちゃ やきいも	ビスケット
22	水	さけのムニエルタルタルソースぞえ のりしおこふきいも かぶとにんじんのみそじる	牛乳 ソフトせんべい	おちゃ りんごゼリー	ひじきあられ
23	木	勤労感謝の日			
24	金	和食の日 すきやきふうに ほうれんそうとしめじのソテー はなふとわかめのすましじる みかん	牛乳 ビスケット	おちゃ ヨーグルト	ウエハース
25	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
27	月	スタミナたつたあげ わかめいりきゅうりのすのもの さつまいもとねぎのみそじる	牛乳 プチクッキー	ミルク Caせんべい	南瓜せんべい
28	火	さばのみぞれに コーンいりキャベツサラダ うどんいりすましじる	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ にぼしチップ	ビスケット
29	水	オムレツ やさいいりスパゲティケチャップいため こんさいスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク どうぶつビスケット	わかめチップ
30	木	ポトフ チーズいりきざみなっとう パナナいりフルーツミックス	牛乳 ミニクッキー	ミルク ぱりんこ	お子様えびせん

## 食育活動

- 8日 しめじさき (1~2歳)
- 8日 ハヤシシチュー作り (5歳)
- 13日 食べきり活動 (3~5歳)
- 17日 ピザ作り (4, 5歳)



## 手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】  
北海道・青森・茨城・群馬・千葉  
新潟・長野・富山・石川・福井・岐阜  
愛知・静岡・高知・長崎・熊本  
フィリピン・アメリカ

# 食育だより

秋が深まり、朝夕肌寒い日が増えてきています。これからの季節、風邪に負けない丈夫な身体を作るために、規則正しい生活リズムと十分な睡眠、バランスのとれた食事をとることを心がけましょう。

## 和食の日

11月24日は「和食の日」です。和食の基本である「一汁三菜」は多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することが出来ます。また、「だし」のうま味は動物性脂肪の少ない食事になり、減塩にもつながります。

### 正しい配置

一汁三菜は向かって手前の左にご飯、手前の右に汁物、右奥に焼き魚などの主菜、左奥に煮物などの副菜、真ん中に和え物や酢の物などの副々菜という形で置きます。また、箸は持つ部分を右側にして手前に横一文字におきます（右利きが多いため）



## 刈り取り式(5歳児)

## 新米おにぎり作り



春に田植えをさせて頂いた田んぼで、稲刈りを体験しました。立派に大きく育った稲に驚きながら、鎌を使って行いました。その後はコンバインでどうやって稲を刈るのかの話聞き、実際に見せてもらいました。また、刈った稲は地域の方が精米をして園に届けてくださいました。3.4.5歳は、つやつやの「いちほまれ」の新米をラップで上手に握りました。全園児が、お米の甘さを感じながら美味しく食べていました。



## 蒸しパン作り(2歳児)

おやつ蒸しパン作りを子供たちにお手伝いしてもらいました。混ぜるだけの簡単なクッキングでも子どもたちには楽しい経験になり、「美味しい」と言って食べていました。

