



11月の献立



令和4年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前食	全児童 中間食
1	中華風うどん・肉団子・枝豆	うどん	白米・玉葱・椎茸・人参・豚肉・にら	ウリービスケット・牛乳	ソール・せんべい
2	水五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	ごはん	白米・玉葱・人参・筍・青梗菜・豚肉	クッキー・牛乳	ふかし芋・牛乳
3	木				
4	金 タンドリーチキン・スパゲティ・サラダ・野菜スープ	ごはん	鶏肉・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・胡瓜	塩せんべい・牛乳	ジャムスコーン・牛乳
5	土 たぬきうどん・バナナ	うどん	もやし・白米・人参・えのき・豚肉・わかめ	せんべい・牛乳	クリームパン・牛乳
6	日				
7	月 チキンときのこのカレー・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・えのき・鶏肉	たべっこ動物・牛乳	フランクフルト・麦茶
8	火 野菜たっぷり味噌ラーメン・大学芋	中華麺	キャベツ・人参・玉葱・もやし・豚肉・コーン	ゴラスナイック・牛乳	カリカリトースト・牛乳
9	水 すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豆腐・白滝・豚肉・大根	ブチ・牛乳	原宿トック・牛乳
10	木 竹輪の磯部揚げ・ブロッコリー・トースト・野菜の中華スープ	ふりかけごはん	竹輪・キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら	クラッカー・牛乳	フルーチェ・せんべい
11	金 具だくさんの卵焼き・マカロニサラダ・味噌汁	なめし	卵・玉葱・人参・法蓮草・豚肉・胡瓜	ハーベスト・牛乳	ホットケーキ・牛乳
12	土 きのこうどん・バナナ	うどん	白米・玉葱・人参・椎茸・しめじ・豚肉	せんべい・牛乳	イチゴクリームパン・牛乳
13	日				
14	月 ハヤシライス・牛乳・ツナサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・豚肉・キャベツ	ビスケット・牛乳	りんごケーキ・麦茶
15	火 マンチカツ・干切りキャベツ・具だくさんポトフ・牛乳	食パン	豚肉・キャベツ・じゃが芋・玉葱・人参・鶏肉	するめ・牛乳	プリン・せんべい
16	水 五目納豆・中華風サラダ・さつま汁	ごはん	納豆・大根・人参・鷹豆・玉葱・豚肉	ウリービスケット・牛乳	今川焼き・牛乳
17	木 鮭のチーズマヨ焼き・もやしサラダ・味噌汁	ごはん	鮭・チーズ・もやし・胡瓜・人参・白米	クッキー・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
18	金 中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	玉葱・キャベツ・筍・人参・海老・豚肉	バナナ・牛乳	フリアンボック・牛乳
19	土 おにぎり(なめし・おかか)・バナナ・豚汁	おにぎり	大根・人参・ねぎ・蒟蒻・豚肉・鰹節	せんべい・牛乳	バナナクリームパン・牛乳
20	日				
21	月 タコライス・バナナ・和風ポトフ	ごはん	豚肉・玉葱・キャベツ・トースト・じゃが芋・大根	塩せんべい・牛乳	ラスク・牛乳
22	火 けんちんうどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	大根・人参・牛蒡・ねぎ・豚肉・鷹豆	たべっこ動物・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
23	水				
24	木 ホツケの塩焼き・ひじき煮・枝豆・トースト・味噌汁	ごはん	ホツケ・ひじき・人参・あげ・椎茸・白米	ゴラスナイック・牛乳	肉まん・牛乳
25	金 野菜コロッケ・温野菜サラダ・のっぺい汁	わかめごはん	じゃが芋・人参・大根・ねぎ・厚揚げ・里芋	ブチ・牛乳	ゼリー・せんべい
26	土 ミートソーススパゲティ・バナナ・野菜スープ	スパゲティ	キャベツ・人参・玉葱・もやし・豚肉・トースト	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
27	日				
28	月 野菜カシャー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・バナナ	クラッカー・牛乳	薩摩芋ケーキ・麦茶
29	火 ホットドッグ・フライドポテト・トースト・野菜のスープ・牛乳	コッペパン	キャベツ・ウインナー・人参・トースト・じゃが芋・もやし	ハーベスト・牛乳	お米ケーキ・麦茶
30	水 炊き・焼売・キャンディー・チーズ	ゴラ塩ご飯	白米・人参・水菜・豆腐・鶏肉・チーズ	ビスケット・牛乳	ミニシューパン・牛乳



11月24日は「和食の日」



いただきます、ごちそうさま
とるまじは「いいあいとかです
Thank you」言ってみましょ。

今年11月24日は、いい日本食とかけて、「和食の日」です。ユネスコの無形文化財にも指定されている和食ですが、世界的にもとても人気があります。日本の特徴は、南北に長い地形で、水が豊富にあり、季節がはっきりとしています。海や山、様々な地域で昔から伝えられている料理(郷土料理)や、その地域独自に発展した料理などがあります。旅行に行くとその土地の名物を食べるのも一つの楽しみですね。和食は、季節の移り変わりや、色合いの美しさも表現しています。年中行事とも深いつながりがあるので、子どもたちと食事をしながら、その料理についていろいろ伝えていくことも大切ですね。

日本人は昔から、食べ物を大切にしてきました。お米を残すと目がつぶれるという言い伝えも聞いたことがあると思います。そうだった、食を大切にし、食を五感で楽しむ日本人が伝えてきた和食。このことは、SDGsにもつながります。是非、和食を召し上がりながら、お子さんに和食の良さを伝えてみてください。



七五三「ちとせあめ」の意味

七五三とは、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月15日に、子どもの成長を祝う年中行事です。ちとせあめの長い形は、子どもの長寿を願い、「粘り強く」「細く長く」という意味が込められたもの。色も、縁起のよい紅白になったそうです。そのままだと食べにくいので、あめを袋に入れたまま包丁の背やハンマーなどでたたきつぶしてあげよう。"松竹梅"や"鶴亀"などの縁起のよい袋を持つ子どもたちの姿は、とても愛らしいですね。



3歳未満児	エスルギー	たんばく質
3歳以上児	435kcal	15.2g
	606kcal	21.0g

