

# 11月の

# 献立

日	曜	献立名	おやつ	
1	火	魚豆のクリームスープ、ホーワビーンズ、ほうれん草のスーパ、みかん	煮茶 おこわ	
2	水	白いご飯、鶏肉の2-ワールド焼き、かぼちのサラダ、キャベツとお愛の口嚼汁、オレンジ	牛乳 たまごサンド	
3	木	休園日 (文芸の日)		
4	金	丸パン、チーズオムレツ、ひじきの彩りサラダ、青菜のスーパ、りんご	煮茶 塩焼豆腐	
5	土	チーズライス、ホウチと大根のサラダ、ホト7、オレンジ	牛乳 バナナパンケーキ	
7	月	麻婆丼、70ルゴギ、チンゲン菜の漬汁、みかん	煮茶 ミルクもち	
8	火	まほううどん、たらの石焼揚げ、ほうれん草のあえもの、りんご	煮茶 おにぎり	
9	水	白いご飯、回鍋肉、青菜ともやしのナムル、のっぺい汁、オレンジ	牛乳 ラスク	
10	木	カレーライス、切り大根の煮物、ヨーグルトサラダ、キャベツの漬汁	牛乳 マカロニあんかけ	
11	金	食パン、かぼちのトト蒸、秋のゴロゴロサラダ、ホウチと大根のスーパ、みかん	牛乳 はんぺんの蒸パン	
12	土	白いご飯、ハムカツ、白ネギ、豚汁、りんご	牛乳 果物	
14	月	白いご飯、うりのカツカツ、花野菜のサラダ、えのこの漬汁、オレンジ	牛乳 スイートポテト	
15	火	秋の味噌汁、松風焼き、あえもの、漬汁、みかん	牛乳 カステラ	
16	水	白いご飯、鶏肉の2-ワールド焼き、かぼちのサラダ、キャベツとお愛の口嚼汁、オレンジ	牛乳 たまごサンド	
17	木	ピザ、ブロッコリーとツナのソテー、白菜の中華風スーパ、柿	牛乳 10分パンケーキ	
18	金	丸パン、チーズオムレツ、ひじきの彩りサラダ、青菜のスーパ、りんご	煮茶 塩焼豆腐	
19	土	チーズライス、ホウチと大根のサラダ、ホト7、オレンジ	牛乳 バナナパンケーキ	
21	月	麻婆丼、70ルゴギ、チンゲン菜の漬汁、みかん	煮茶 ミルクもち	
22	火	まほううどん、たらの石焼揚げ、ほうれん草のあえもの、りんご	煮茶 おにぎり	
23	水	休園日 (勤労感謝の日)		
24	木	カレーライス、切り大根の煮物、ヨーグルトサラダ、キャベツの漬汁	牛乳 マカロニあんかけ	
25	金	食パン、かぼちのトト蒸、秋のゴロゴロサラダ、ホウチと大根のスーパ、みかん	牛乳 はんぺんの蒸パン	
26	土	白いご飯、ハムカツ、白ネギ、豚汁、りんご	牛乳 果物	
28	月	白いご飯、うりのカツカツ、花野菜のサラダ、えのこの漬汁、オレンジ	牛乳 スイートポテト	
29	火	魚豆のクリームスープ、ホーワビーンズ、ほうれん草のスーパ、みかん	牛乳 ヨーグルトケーキ	
30	水	白いご飯、回鍋肉、青菜ともやしのナムル、のっぺい汁、オレンジ	牛乳 ラスク	

\* 材料購入の都合により献立が変更する場合があります。

秋の風も少しづつ冷たくなり、冬の気配を感じられる季節になりました。体調を崩しやすい季節ですが、美味しいものをたくさん食べ、元気に過ごしていきたいと思います。  
給食ではおいしい栄養たっぷりメニューを作っています。



## 朝ごはん食べていますか?

- 朝ごはんの大切さ理由とは...
- 1 脳のエネルギー お昼まで楽しく元気に過ごすためのエネルギーを貯えられます。
  - 2 体温が上がる 元気に動くことができ、寒さにも負けない強い体になります。
  - 3 いつもおぼろげ 腸が活発に動き材料が良くなり頭と体が良くなります。
  - 4 生活のリズムを作る リズムを作ることができます。
  - 5 体の健康を作る 食事をとると体は栄養が入ってくるので、体のすみずみまで栄養を送ることができます。
- 朝ごはんを食べないと疲れやすくなったり、遊ばず学ばずに集中できなくなってしまう。朝から元気に過ごすためにも「朝ごはん」を習慣にしたいですね。

## 新潟のっぺい汁

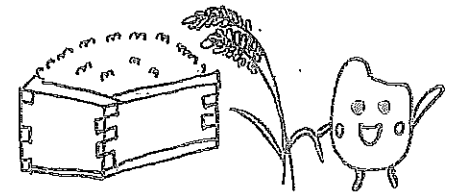
- 9日 実施予定  
30日
- ※材料(4人分)※
- さといも 4個 だし汁 1000ml
  - 人参 1/2本 醤油 20cc
  - れんこん 1/2個 みりん 25cc
  - ごぼう 1/3本 しょうゆ 大さじ2

- ※作り方※
- ① さといも、人参を拍子切り、れんこん、ごぼうを乱切りにする
  - ② 金鍋にだし汁、醤油、みりん、しょうゆを加える。①の材料を加え火にかける。
  - ③ 具に火が通れば完成です。

もともとは料理の際に残る野菜のくずを「さといもで炒め、煮て汁にしたもの。片栗粉などを使用せず、さといもで自然なとろみをつけるのが特徴です。精進料理の原型が現在では果物や魚を加えることもあります。漢字は「旨い汁」、あるいは「濃汁」を当てるといいます。とろみもあり体が温まる一品です。寒くなってきたこの時期にぜひお試しください。



今日の食育	お知らせ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・11日(金)、ゆり組さんとバレンタイン給食と栄養指導を行います。</li> <li>・14日(月)はら組さんとスイートポテト作りを行います。</li> <li>・22日(水)はくら組さんとおにぎりパーティーを行います。くら組さんが作ってくれたおにぎりを皆で食べたいと思います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・15日(火)に七五三前夜を実施します。</li> <li>・ちび助の持ち帰り日11日(金)です。</li> </ul>



## 今日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	516	21	15	241	1.7
乳児	511	20	14	262	1.6