

2023

第二ゆりかごWEC学院

11月

給食だより

11月に入り冬の気配を感じ始め、温かいものや冬野菜のおいしい季節になりました。給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。これからの季節は、風邪や病気が流行りだす時期でもあります。寒い日には体を温める効果が期待できる根菜類を食べて睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

食欲の秋になりましたね。「まごわやさしい」を合言葉に、バランスの良い食事を心がけてしっかり栄養をとりましょう。

～ 健康食材！ まごわやさしい ～

まめ (豆類)
大豆 小豆 金時豆
納豆 豆腐 味噌 など

ごま (種実類)
ごま くり
アーモンド など

わかめ (海藻類)
わかめ ひじき 海苔 もずく など

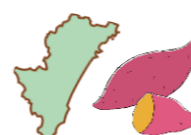
やさい (野菜類)
大根 人参 ほうれん草
トマト ピーマン など

しいたけ (きのこ類)
しいたけ しめじ
えのき エリンギ など

さかな (魚介類)
鮭 さば あじ まぐろ
小魚 貝類 など

いも (いも類)
じゃがいも さつまいも
長いも など

芋もち



- ◆材料 (子供4人分)
- ・さつまいも 150g
 - ・もち米 75g
 - ・上白糖 50g
 - ・塩 0.6g
 - ・きな粉 20g

- ◆作り方
- ①もち米を洗い、3時間水に浸す。
 - ②さつまいもは皮をむき、小さく切って水に浸してあく抜きます。
 - ③炊飯器にもち米と水を入れ、さつまいもを加えて炊飯する。
 - ④炊き上がったら、もち米の粒がなくなるくらいまでもち米とさつまいもをつぶす。
 - ⑤きな粉の半量をバットに敷き、③を広げて冷蔵庫で冷やす。
 - ⑥冷めたら好きな大きさにちぎり、皿に盛りつけ、上からきな粉をかけて完成。

さつまいもに甘みがある場合は、砂糖の量は減らしてもOKです♪

宮崎県の保育園
調理員さん

宮崎県でよく食べられているおやつです。「ねりくり」や「ねったぼ」など色々な呼び方があります。もち米をお餅に変えても美味しく作れます。

11月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	1	2	3	4	5	6	
献立	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 大根サラダ ミネストローネ フルーツ	ごはん さばのごまだれ焼き わかめの酢の物 えのきの味噌汁 フルーツ	ごはん さつまいも ほうれん草のさっぱり和え フルーツ	文化の日 	豚丼 ほうれん草のさっぱり和え フルーツ	クレープ 牛乳	
おやつ	スイートポテト 牛乳	ソーセージパン 牛乳					
日	6	7	8	9	10	11	
献立	ごはん 白身魚のフライ 胡瓜の酢の物 さつまいも フルーツ	ごはん 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜のごま和え 大根の味噌汁 トマト	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきの五目煮 おくら味噌汁 トマト	お弁当 	ロールパン 蓮根ミートソースパスタ ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	醤油ラーメン もやしのナムル フルーツ	
おやつ	ゼリー せんべい	チーズポテト 牛乳	キャラメルプリン	ワッフル りんごジュース	鶏ごぼうおにぎり お茶	マヨネーズパン 牛乳	
日	13	14	15	16	17	18	
献立	ごはん 白身魚の焼き南蛮 キャベツのゆかり和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん トマトソースハンバーグ 野菜サラダ しめじのスープ フルーツ	ハヤシライス れんこんサラダ フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ トマト	ごはん さばの蒲焼き かぶのあちら漬け けんちん汁 フルーツ	中華丼 具だくさんスープ フルーツ	
おやつ	ミニたい焼き お茶	りんごゼリーヨーグルト	お好み焼き お茶	いちごババロア	さつまいも蒸しパン 牛乳	りんごタルト 野菜ジュース	
日	20	21	22	23	24★お誕生会	25	
献立	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 小松菜の磯和え じゃが芋の味噌汁 トマト	ごはん 鱈の南部焼き ふろふき大根 豆腐のすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏と秋野菜の甘酢あん ツナサラダ ほうれん草の味噌汁 トマト	勤労感謝の日 	鮭ごはん 鶏肉の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え 花魁のすまし汁 トマト	西京味噌うどん もやしのごま酢和え フルーツ	
おやつ	えびせん ジョア/牛乳	米粉の黒糖蒸しパン 牛乳	チヂミ お茶		アップルケーキ 牛乳	いちごスティックケーキ 牛乳	
日	27	28	29	30	【11月24日 和食の日】		
献立	ごはん 三陸産まわりの豆腐カツ キャベツの甘酢和え 白菜の味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ もやしのスープ トマト	ごはん 白身魚のねぎ焼き 切干大根サラダ 春菊の味噌汁 フルーツ	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 かぼちゃサラダ にゅうめん フルーツ	秋は実りの季節。一人ひとりが和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日になるようお願いを込めて「いいにほんしよく(1124)」の語呂合わせから制定されました。		
おやつ	たこ焼き お茶	ピザトースト 牛乳	マドレーヌ 牛乳	きなこケーキ 牛乳			

参照 一般社団法人 和食文化国民会議HP

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
おやつ			人参スティック 牛乳	白桃缶	文化の日	クッキー 牛乳
日	6	7	8	9	10	11
おやつ	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	クラッカー 牛乳	せんべい 牛乳	ちりめん お茶	ウエハース 牛乳
日	13	14	15	16	17	18
おやつ	クッキー 牛乳	チーズ お茶	パン りんごジュース	ビスコ 牛乳	人参スティック 牛乳	ポーロ 牛乳
日	20	21	22	23	24	25
おやつ	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	ビスケット 牛乳	勤労感謝の日	みかん缶	せんべい 牛乳
日	27	28	29	30		
おやつ	ポーロ 牛乳	人参スティック 牛乳	ビスコ 牛乳	チーズ お茶		

株式会社 魚国総本社