



令和6年 11月 給食だより



<献立表>



11月7日は「立冬」。歴の上では冬の始まりを意味します。「立冬」が始まると朝夕が冷え込み、肌寒く感じる傾向にあります。しっかり食べて、寒い冬に備えましょう。

給食目標〈和食の良さを活かそう〉

●11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

●平成25年12月4日「和食：日本人の伝統的な食文化～正月を例として～」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「和食文化」には次のような特徴があります。

1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は海、山、川と表情豊かな自然が広がり、地域に根ざした多様な食材が用いられます。またその素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

2 バランスがよく、健康的な食生活

「和食」は栄養のバランスが取りやすく、「うま味」を上手に使うことにより、動物性油脂や食塩の摂りすぎを抑えることにもつながり、長寿、肥満防止に役立っています。

3 自然の美しさの表現

季節の花や葉など料理を飾り付けたり、料理に合う器を利用したりなどして、食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。

4 年間行事との関わり

日本人の食文化には、年中行事と密接にかかわって生まれてきました。

自然の恵に感謝し、「食」を分け合い、食の時間をともにすることで家族や地域の絆をふかめます。

実りの季節であるこの季節に「自然」に感謝し、「和食」の良さを見直し、日々の生活で生かしましょう

〈シェイクアウト訓練〉

11月5日（火）

〈メニュー〉

ラップおにぎり・豚汁

魚の照り焼き・きゅうりの昆布和え

〈3時のおやつ〉

牛乳・りんご・ビスコ



〈芋ほり弁当〉

※1組さんは園でお弁当を準備します。

11月7日（木）

〈メニュー〉

おにぎり・から揚げ

ウインナー・卵焼き

野菜スティック・一口ゼリー

※1組さん以外のお子さんは園での給食になります。

〈メニュー〉

おにぎり・から揚げ

ウインナー・野菜スティック

わかめスープ

〈3時のおやつ〉

お茶・煮豆・せんべい



〈未満児参観日〉

11月9日（土）

〈メニュー〉

揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮

ひじきとチーズのサラダ

すまし汁

〈以上児の3時のおやつ〉

牛乳 バナナ おかき



〈誕生パーティー〉

11月21日（木）

〈メニュー〉

鶏飯・魚のチーズ焼き・フルーチェ

〈3時のおやつ〉

牛乳・かぼちゃ蒸しパン

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	金	ごはん 魚のカレームニエル 卵入り卵の花炒め 白菜の味噌汁	お茶 煮豆 せんべい	お茶 ヨーグルト	おかゆ スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 白菜と人参の和え物
2	土	ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 卵ボーロ	おかゆ スープ ささみとキャベツの煮物 きゅうりと人参の和え物
6	水	ごはん すき焼き風煮 もやしの味噌汁 オレンジ	牛乳 大学芋	牛乳 ビスケット	おかゆ スープ ささみとさつま芋の煮物 白菜と人参の和え物
8	金	ごはん 大根の味噌煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	牛乳 ツナカレトースト	牛乳 ビスコ	おかゆ スープ ささみと大根の煮物 ほうれん草と人参の和え物
11	月	ごはん ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 プリン	牛乳 ビスコ	おかゆ スープ ささみとじゃが芋の煮物 きゅうりと人参の和え物
12	火	ごはん もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃの味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	おかゆ スープ 白菜とツナの煮物 かぼちゃと玉ねぎの和え物
13	水	ごはん うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 切干大根の味噌汁	牛乳 ウインナーボール	牛乳 みかん	おかゆ スープ ささみとブロッコリーの煮物 コーンと人参の和え物
14	木	ごはん 魚の西京焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳 柿 かりんとう	お茶 ヨーグルト	おかゆ スープ 白身魚と白菜の漬物 きゅうりと人参の和え物
15	金	ごはん レバー甘辛煮 かみかみサラダ わかめと卵のスープ	お茶 15日きなこまぶし 29日さつまいもスティック	牛乳 せんべい	おかゆ スープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツときゅうりの和え物
18	月	パン 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	お茶 リゾット	牛乳 せんべい	おかゆ スープ ツナと人参の煮物 かぼちゃと玉ねぎの和え物
20	水	ごはん 魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	牛乳 りんご	牛乳 コーンフレーク	おかゆ スープ 白身魚とチンゲン菜の煮物 きゅうりと人参の和え物
30	土	ごはん 木の葉丼 甘酢キャベツ みかん	牛乳 バナナ おかき	牛乳 卵ボーロ	おかゆ スープ ささみと人参の煮物 キャベツときゅうりの和え物

※行事等で献立が変わることがあります。

〈お弁当の日〉 〈3時のおやつ〉

11月19日（火） 牛乳 大学芋