



きゅうしょくだより



日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
1	月	牛乳 ご飯 かじきの煮付け レタスとかにかまのサラダ 柿	普通牛乳 まかじき(生) カニスティック(カニ肉種)	レタスきゅうりわかめ(カットわかめ) スイートコーン缶 かき(甘がき生)	精白米 砂糖片栗粉水 砂糖ごま油
2	火	牛乳 ご飯 豚肉と玉ねぎの煮物 春雨サラダ りんご	普通牛乳 豚ばら(こま)厚揚げ ロースハム	玉葱ごぼうこねぎ(生) きゅうり人参ブラックマッペ(生) りんご(生)	精白米 水砂糖 普通はるさめ(乾)水ごま油砂糖
4	木	牛乳 ご飯 さばのカレー焼き 刻み昆布の煮物 オレンジ	普通牛乳 まさば(生) 焼き竹輪だんご(国産ゆで)	切り昆布人参れんこん(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米 小麦粉(1等)水サラダ油 水
5	金	乳酸菌飲料 ハインパン 鶏肉のレモン煮 里芋のミルクスープ	普通牛乳 乳酸菌飲料(乳製品) 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) 若鶏肉 もも(皮付生)普通牛乳	ハインスライス(缶) レモン(果汁生) 玉葱人参ふなめじ(生)ブロッコリー(生) スイートコーン缶 バナナ(生)	小麦粉(1等)砂糖マーガリン 片栗粉サラダ油砂糖水 さいとも(生)水
8	月	バナナ 小魚			無添加こざかな
9	火	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 ポテトサラダ グレープフルーツ	普通牛乳 豚ばら(こま)焼き豆腐 ロースハム	白菜えのきたけ(生)白ねぎ しらたき水 砂糖 スイートコーン缶きゅうり人参 グレープフルーツ(生)紅肉種	精白米 しらたき水 砂糖 じゃがいも
10	水	牛乳 いもご飯 ほっけの塩焼き ほうれん草とのりのナムル 柿	普通牛乳 ほっけ(塩ほっけ)	ほうれん草白ねぎ人参ブラックマッペ(生) もみのり かき(甘がき生)	精白米さいとも ごま油ごま(いり)砂糖
11	木	チーズ 豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ マスカットゼリー	プロセステーズ 豚ばら(こま)木綿豆腐みそ 焼き竹輪	大根(根皮つき生)人参ごぼう白菜白ねぎ あおのり(煮干し)	メークイン(生) 板こんにやく(精粉)水 てんぷら粉水 サラダ油
12	金	ジュース 餃らし寿司 カレー風味唐揚げ エビカツ 清まし汁 みかん	りんご(ストレートジュース) 卵まだら(でんぶ) 若鶏肉 もも(皮付生) 成鶏肉 むね(皮付生)	りんご(生)人参干しいたけ かんぴょう(乾)さやえんどう(生) 小松菜(生)人参大根(根皮つき生) 温州みかん(しょうのう普通生)	精白米すしこ砂糖サラダ油 サラダ油小麦粉(1等)片栗粉 エビカツサラダ油 小花ふ
15	月	チーズ	プロセステーズ		
16	火	牛乳 ご飯 赤魚の煮付け 白菜の塩昆布和え キウイ	普通牛乳 赤魚(生) しらす	白菜きゅうり塩昆布 キウイフルーツ(生)	精白米 水三温糖片栗粉 ごま油白ごま(すり)
17	水	チーズ ハヤシライス ブロッコリーの塩ゆで フルーツヨーグルト	プロセステーズ 豚ばら(こま) プレーンヨーグルト	人参玉葱スイートコーン缶ふなめじ(生) マッシュルーム(生) ブロッコリー(生) バナナアップル(缶詰)バナナ(生) りんご(生)温州みかん(缶詰果肉)	精白米メークイン(生) マッシュルーム(生) 小麦粉(1等)水 砂糖
18	木	牛乳 黒パン ビザ風ミートローフ ポトフスープ オレンジ	普通牛乳 脱脂乳 合挽ミンチ 鶏卵(全卵生) ビザ用チーズ ウインナーソーセージ	玉葱ピーマン 人参玉葱ブロッコリー(生) スイートコーン(生) パレンシアオレンジ(生)	小麦粉(1等)マーガリン 砂糖 黒砂糖 パン粉 砂糖 メークイン(生)水
19	金	牛乳 ご飯 鶏の照り焼き レタスのおかかサラダ 柿	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) かつお(加工品削り節)	しょうが(生) レタスキゅうりブラックマッペ(生) かき(甘がき生)	精白米 砂糖

日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
22	月	小魚			私は小魚です
24	水	牛乳 ご飯 つくね団子 切り干し大根の和え物 のっぺ汁(茨城県の郷土料理)	普通牛乳 若鶏肉 ひき肉(生)鶏卵(全卵生) ツナ缶 豚ばら(こま)木綿豆腐	白ねぎしょうが(生) きゅうり切干しいたけ人参スイートコーン缶 大根(根皮つき生)人参ごぼう ぶなしめじ(生)白ねぎ	精白米 片栗粉サラダ油砂糖水 さいとも(生)板こんにやく(精粉) ごま油片栗粉水
25	木	牛乳 ご飯 ピザパン 里芋のチーズ焼き パイナップル	普通牛乳 輸入牛 もも(赤肉生) 鶏卵(全卵生) 若鶏肉 ひき肉(生)普通牛乳みそ ビザ用チーズ	にんにく(生)ブラックマッペ(生) ほうれん草人参 白ねぎ パイナップル(缶詰)	精白米 砂糖ごま油白ごま(すり) さいとも(生)ごま油
26	金	牛乳 ご飯 鮭の香味焼き きのこ野菜のお浸し みかん チーズ	普通牛乳 鮭(切)パルメザンチーズ 油揚げ	ぶなしめじ(生)まいたけ(生)ほうれん草 ブラックマッペ(生)人参 温州みかん(しょうのう普通生)	精白米 小麦粉(1等)パン粉 サラダ油 水砂糖
29	月	チーズ	プロセステーズ		
30	火	牛乳 ご飯 豚肉の梅蒸し ひじきの煮物 りんご	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) だんご(水煮缶詰)油揚げ	梅干し(塩漬)小松菜(生) ほしひじき かつお(乾)人参まいたけ(生) りんご(生)	精白米 ごま油ごま(いり) 水砂糖

子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかに成長するようにお祈りをします。七五三の日には、神社へお参りに行ったり、千歳飴をいただきます。

11月12日の給食では、ちらし寿司をメインにしたお祝い給食を予定しています。おかげで子ども達が大好きな献立です。

体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事を摂ることが風邪の予防になります。

★身体を温めるメニュー
鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど

★身体を温める食品
ねぎ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじんなど

おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しなどの調理器具を外用のおもちゃにすると葉っぱや木の実を食べ物に見立てて、お料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角巾を身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭の台所の様子をよ～く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのです☆

11月24日は和食の日

幼稚園の給食では、茨城県の郷土料理であるのっぺ汁を提供します。おうちでも子ども達と和食についてお話ししてみませんか。