11月給食だより

令和5年度　中央こども園

日	献立名	材料名	おやつ
1 水	ポトフ ☆りんごの洋風白和え	ウインナー　厚揚げ　豆腐　味噌　人参　ほうれん草　ブロッコリー しめじ　キャベツ　玉葱　じゃが芋　板こんにゃく	スキムヨーグルト
2 木	五目卵焼き　ちりめんの佃煮 白菜のおひたし	花かつお　ちりめんじゃこ　豚ミンチ　卵　豆腐　ひじき 人参　玉葱　筍　白菜　コーン　もやし	スイートポテト風茶巾 ミルク
4 土	チャーハン 味噌汁	竹輪　ウインナー　卵　豆腐　人参　青葱　ピーマン　もやし	
6 月	ポークビーンズ ほうれん草のなめ茸和え	竹輪　ベーコン　大豆　人参　パセリ　ほうれん草 ミニトマト　玉葱　しめじ　なめ茸　じゃが芋	バナナケーキ ミルク
◎7 火	☆そばめし　さつま芋の天ぷら 目玉焼き　豆腐とえのきの味噌汁	豚肉　卵　豆腐　味噌　わかめ　人参　ブロッコリー キャベツ　ピーマン　もやし　えのき　さつま芋　中華麺	シュガーパイ ミルク
8 水	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖　花かつお　人参　ブロッコリー　キャベツ　コーン	おかし ミルク
9 木	豆腐のマヨネーズ焼き ブロッコリー　カレーこふき芋	ツナ　豆腐　人参　青葱　ブロッコリー 土生姜　蓮根　コーン　じゃが芋	おかし カルピス
10 金	☆里芋コロッケ 人参サラダ	ツナ　合挽きミンチ　卵　人参　ブロッコリー　玉葱 胡瓜　コーン　里芋　じゃが芋	コーンフレーククッキー ミルク
11 土	パン チーズ		
13 月	けんちん汁 わかめとツナの酢の物	色板　ツナ　鶏もも　豆腐　油揚げ　わかめ　人参　青葱 大根　玉葱　生椎茸　胡瓜　牛蒡　白菜　里芋	ポップコーン ミルク
14 火	蓮根ハンバーグ レインボーサラダ	合挽きミンチ　ハム　卵　豆腐　チーズ　人参 ブロッコリー　コーン　胡瓜　玉葱　蓮根　さつま芋	おかし ミルク
◎15 水	おでん わかめごはん　たくあん	平天　ウインナー　卵　厚揚げ　わかめ　人参 大根　たくあん　じゃが芋　板こんにゃく	スキムヨーグルト
16 木	切干大根煮 きのこサラダ	平天　鶏もも　ベーコン　高野豆腐　わかめ　人参 いんげん　しめじ　えのき　キャベツ　切干大根　干し椎茸	おかし ミルク
17 金	鮭の照り焼き 三色和え　南京煮	鮭　花かつお　人参　ほうれん草　南京 もやし　コーン　しめじ	ころころチーズマフィン ミルク
18 土	ハヤシライス （ブロッコリー　ゆで卵）	牛肉　卵　人参　ブロッコリー　玉葱　コーン	
20 月	豚汁 白菜と平天の卵とじ	平天　色板　豚肉　卵　豆腐　油揚げ　味噌　人参　青葱 白菜　大根　玉葱　えのき　牛蒡　さつま芋　板こんにゃく	おかし ミルク
21 火	冬野菜の鶏団子スープ ほうれん草ともやしのゆず和え	花かつお　竹輪　鶏ミンチ　豆腐　人参　ほうれん草 青葱　ブロッコリー　えのき　筍　玉葱　白菜　コーン	マーマレードのミルククッキー ミルク
22 水	スペイン風オムレツ キャベツとりんごのコールスロー	ベーコン　ハム　卵　人参　ピーマン　ブロッコリー ミニトマト　玉葱　キャベツ　コーン　じゃが芋	ぶどうゼリー
24 金	赤魚の煮付け 刻み昆布とツナの金平	赤魚　ツナ　刻み昆布　人参　蓮根　土生姜	おかし ミルク
25 土	お好み焼き チーズ	花かつお　竹輪　豚ミンチ　卵　青のり　人参　青葱 キャベツ　コーン　お好み焼き粉	
27 月	さつま汁 高野の含め煮	竹輪　豚肉　豆腐　油揚げ　高野豆腐　味噌　人参　青葱 グリンピース　大根　玉葱　えのき　さつま芋　板こんにゃく	ちんすこう ミルク
28 火	チキン大豆カレー グリーンサラダ	鶏もも　ウインナー　卵　大豆　人参　ブロッコリー　豆苗 ミニトマト　コーン　玉葱　キャベツ　じゃが芋	栗とあんこのカップケーキ ミルク
29 水	鶏の唐揚げ ブロッコリーとハムの胡麻和え	鶏もも　ハム　人参　ブロッコリー　コーン　キャベツ	おかし カルピス
30 木	白身魚の野菜あんかけ 大豆煮　ゆで卵	ホキ　竹輪　卵　大豆　刻み昆布　人参　ピーマン 筍　えのき　大根　板こんにゃく	おかし ミルク

◎　は、完全給食　　☆　は、新メニューです。
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。
28日（火）のチキン大豆カレーの日は、**白米**でお願いします。

食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう

そして、子どもが食べる様子を見守りながらマナーを伝え、うまくできていない場合はお手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- ●食事の前に手を洗うよう促す
- ●配膳や後片づけのお手伝いをしてもらう
- ●テレビを消して食事をする
- ●「いただきます」「ごちそうさま」を大人が大きな声でいう
- ●誰かと一緒に食べるようにする
- ●食卓を清潔にする

子どもの様子をチェックする

- □「いただきます」「ごちそうさま」が言えているか
- □ 正しい姿勢で食べているか
- □ お茶碗やお椀を上手に持てているか
- □ 正しい持ち方で、お箸を使っているか
- □ 食器を大切に扱っているか
- □ 口を閉じてモグモグと食べているか
- □ 食べ物をボロボロこぼしていないか
- □ 好き嫌いなく、残さず食べているか

【 11月 1日のレシピ 】

りんごの洋風白和え（4人分）

- ・絹豆腐　120g
- ・ほうれん草　1/2袋
- ・コーン　適量
- ・板こんにゃく　20g
- ・りんご　1/6個
- ・すりごま

≪調味料≫
- ・味噌　15g
- ・砂糖　12g
- ・醤油　2g

① 豆腐の水分をしっかり抜く。
ほうれん草は1.5～2cmの長さに切り、板こんにゃくは短冊切り、さっと茹でる。
りんごは皮付きのまま いちょう切りにする。

② 豆腐の水気が抜けたら調味料と合わせ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。

③ 全ての食材を混ぜ合わせ、最後にすりごまで味を整えたら出来上がり！！

「食欲の秋」といわれる理由

秋は、米やいも類・木の実やきのこ類など様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので食欲が湧いてくると言われています。