

11月の給食だより

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいかもしれません。



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年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願う「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
10月	ごはん ポークカレー	牛乳	牛乳
	ひじきとチーズのサラダ	プリン クラッカー	ビスコ
11月25日 火	ごはん もみじ揚げ	お茶	牛乳
	白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	フルーツヨーグルト	コーンフレーク
12月26日 水	ごはん うま煮	牛乳	牛乳
	ブロッコリーとコーンの和え物 大根のみそ汁	豆乳蒸しパン	バナナ
1月27日 木	ごはん 魚の西京焼き	牛乳	ヨーグルト
	春雨の酢の物 けんちん汁	柿 かりんとう	
1月28日 金	ごはん 鶏肉の香り焼き	牛乳	牛乳
	かみかみサラダ わかめと卵のスープ	大学芋	せんべい
1月29日 土	ごはん ちゃんぽん	牛乳	牛乳
	わかめときゅうりの酢の物	チーズ ビスケット	丸ボーロ
1月17日 月	ごはん すきやき風煮	お茶	牛乳
	もやしのみそ汁 オレンジ	混ぜごはん	せんべい
4月18日 火	ごはん 魚のきのこあんかけ	牛乳	牛乳
	きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	りんご ビスケット	コーンフレーク
5月19日 水	ごはん 鶏の唐揚げ パンプキンスープ	お茶	牛乳
	マカロニサラダ ブロッコリー トマト	きなこまふし	丸ボーロ
6月20日 木	ごはん 魚のカレーミニエル	牛乳	ヨーグルト
	卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	ツナカレードースト	
7月 金	弁当の日	牛乳	ビスケット
		ドーナッツ	牛乳
8月22日 土	ごはん 木の葉丼	牛乳	卵ボーロ
	甘酢キャベツ みかん	バームクーヘン	牛乳



誕生会 21日

- ・鶏ごぼうおにぎり ・ハンバーグ
- ・ほうれん草とツナのサラダ
- ・トマト ・フライドポテト
- ・かきたま汁 ・オレンジ

☆おやつ☆

- ・牛乳 ・ロールケーキ



10月29日 芋掘り(から弁の日)

みんなが持って来てくれたお弁当箱に
おかずとおにぎりをつめました😊

☆10月誕生会☆



※献立は変更になることもあります。

※離乳食はその日の献立に応じて作っています。

※5日はシェイクアウトです。

災害時のメニューを提供します。

※7日はお弁当の日です。

