

# 給食だより

2021年 11月  
あけぼのこども園



## ～秋の味覚をたのしもう～

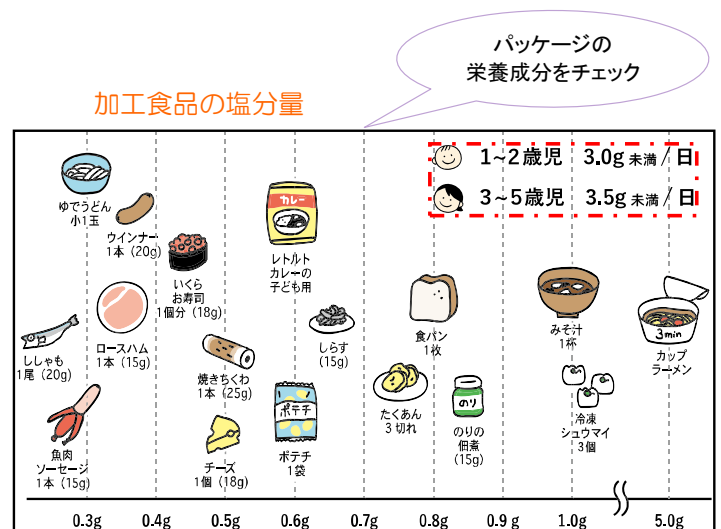
秋も一段と深まってきました。いも類、果物、魚、きのこなど旬の食べ物は価格が安く、栄養価が高くなっています。今が旬のさんまの焼き魚や、さつまいも・きのこの炊き込みごはんなど、ぜひ食事に取り入れてみてください。旬の味覚を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



		11月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	月	おからボール かぼちゃ甘煮 小松菜の和え物	お菓子	さつまいも おしパン
2	火	かに玉スープ ししゃもフライ キャベツサラダ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
3	水	祝日・文化の日		
4	木	かつ煮 マカロニサラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
5	金	豚汁 エビしゅうまい ごぼうサラダ フルーツ	お菓子	バター スティック
6	土	照り焼きチキン 春雨ツナ炒め ポテトサラダ	フルーツ	お菓子
7	日	休日		
8	月	はんぺん納豆 にんじんの子とえ ほうれん草なめたけ和え	お菓子	お菓子
9	火	鮭ちゃんちゃん焼き 中華春雨サラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子	フルーツ ゼリー
10	水	シチュー ケチャップウィンナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
11	木	ほうれん草バーグ 和風ひとロスパ 小松菜ささみ和え	フルーツ	お菓子
12	金	イカメンチ もやしひき肉炒め ごぼうサラダ	お菓子	カレー トースト
13	土	いも汁 白身魚フライ 春雨マヨサラダ しらすふりかけ	ヨーグルト	お菓子
14	日	休日		
15	月	バラ焼き おから炒め ほうれん草ごま和え	お菓子	七五三 おやつ
16	火	さつまいも汁 春巻き スパゲティサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
17	水	さば味噌煮 ひじきだし巻き卵 トマトサラダ フルーツ	お菓子	キャロット ケーキ
18	木	野菜の肉巻き きんぴらごぼう フロッキーおかか和え	フルーツ	お菓子
19	金	かじき照り焼き ひじき煮 小松菜ささみ和え	お菓子	クリーム サンドイッチ
20	土	八宝菜 ポテトサラダ つけ野菜 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
21	日	休日		
22	月	カレー えびカツ コールスロー フルーツ	お菓子	お菓子
23	火	祝日・勤労感謝の日		
24	水	たらマヨ焼き もやしたらご炒め フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	さつまいも ドーナツ
25	木	すき焼き風煮 ギョーザ もやし和え物 チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
26	金	ハムカツ ひじき煮 ほうれん草かぼ焼き和え	お菓子	カルシウム トースト
27	土	さんまみりん焼き 大根とほろ煮 トマトサラダ フルーツ	フルーツ	お菓子
28	日	休日		
29	月	誕生会 ほたてごはん タンドリーチキン 小松菜和え フルーツ	...	フルーツ サンド
30	火	コーンシチュー ナゲット マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子

## 《減塩のコツ》

### ☆食塩を多く含む加工食品に注意



### ☆だしを上手に活用する

### ☆そのものの味が濃い旬の食材を使う

季節の食材はうま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、あえて味付けをしなくて味わいましょう。

## 食育～きのこについて～

先月の食育は、きのこのおはなしをしました。いろいろなきのこをみんなに触ってもらったり、匂いをかいでもらったりしました。「くさい!」「又メ又メする～」と、様々な反応でした☆



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。