

# 給食だより

2022年11月  
あけほのこども園

～和食に触れ、味わおう～

日本の「和食」という伝統的な食文化は、だしのうま味を活用するのが基本です。汁物に使用されるだしには昆布・かつお節・煮干しがありますが、給食では毎日煮干しでだしを取っています。

11月24日は、「和食の日」です。給食でも24日にだしを使った和食献立を予定しています。お楽しみに♪



		11月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	火	親子煮 アジフライ ごぼうサラダ チーズ納豆 フルーツ	お菓子	お菓子
2	水	鮭みそ焼き かぼちゃとほうあんか汁 小松菜和え フルーツ	お菓子	おさつ カップケーキ
3	木	祝日・文化の日		
4	金	八宝菜 ポテトサラダ つけ野菜	お菓子	クリーム サンドパン
5	土	チキンカレー エビフライ マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
6	日	休日		
7	月	おからボール ひとロスパ フロccoliーサラダ	お菓子	ぶるぶる 豆乳プリン
8	火	おき焼き風煮 ギョーザ 中華春雨サラダ しらすふいか汁 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
9	水	肉団子スープ 春巻き もやしとさしみと和え フルーツ	お菓子	お菓子
10	木	骨ごとサンマ煮 きんぴらごぼう ほうれん草おかかかえ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
11	金	ほたてコロッケ ひじき煮 小松菜なめたけ和え	お菓子	バター ステック
12	土	肉豆腐 れんこんサラダ つけ野菜	フルーチェ	お菓子
13	日	休日		
14	月	さつまい ちくわ磯辺揚げ スパゲティサラダ おかかふいか汁 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	火	ほうれん草バーグ 和風ひとロスパ フロccoliーおかかかえ	お菓子	七五三 ケーキ
16	水	赤魚煮付け もやしひき肉炒め 春雨マヨサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
17	木	はんぺん納豆 切干大根煮 ほうれん草かぼちゃ和え	お菓子	おいもパイ
18	金	ベーコンシチュー ケチャップウインナー キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト	アメリカン ドック
19	土	バラ焼き おから炒め 小松菜ツナ和え	お菓子	お菓子
20	日	休日		
21	月	イカメンチ ひじき煮 フロccoliーサラダ	フルーチェ	お菓子
22	火	照り焼きチキン 子と和え ポテトサラダ	お菓子	豆腐 ドーナツ
23	水	祝日・勤労感謝の日		
24	木	さんまみりん焼き だし巻き卵 ほうれん草ごま和え フルーツ	お菓子	お菓子
25	金	トマトひき肉カレー とんかつ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	野菜 スコーン
26	土	鶏肉マーメレード煮 きんぴらごぼう 小松菜サラダ	フルーチェ	お菓子
27	日	休日		
28	月	たらマヨ焼き 大根とほう煮 ほうれん草なめたけ和え フルーツ	お菓子	お菓子
29	火	お誕生会 ナポリタン アンパンマンポテト キャベツサラダ フルーツ	...	ミニパフェ
30	水	さばみそ煮 もやしたらこ炒め 小松菜ごまだし和え フルーツ	フルーチェ	お菓子

## 《おやつで栄養補給》

おやつは食事と同じく、組み合わせることで色々な栄養素を摂取できます。エネルギー源となる炭水化物（ごはん・いも・シリアル）にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせるなどして、栄養補給に努めましょう。



## ～食育のご紹介～ 【さしすせそ】のおはなし

先日の食育は、調味料についてのお話でした。色が違ったり味が違ったり、それぞれ色々な種類があることをお話したあと、実際に見て匂いを嗅いでもらいました。様々な反応があり、みんな興味津々でした♪



※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。