



《令和6年11月 給食献立表》

☆☆☆大野保育所☆☆☆



日	曜	9時おやつ		昼食		3時おやつ	
		(乳児)		(乳児)	全員	全員	
1	金	牛乳	せんべい	牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮、炒り卵 レタスサラダ、オレンジ	やきいもくつきー 牛乳
2	土	牛乳	豆乳クッキー	牛乳	ごはん	里いもと鶏肉の煮物、豆腐のみそ汁 キャベツのゆかり和え、りんご	みれーびすけっと 牛乳
5	火	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	五目ひじき、ナスの味噌汁 蒸しさつまいも、柿	にんじんほっとけーき 牛乳
6	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	魚のゴマしそ揚げ、トマトと卵のスープ ブロッコリーのソテー、オレンジ	ふる一つよーぐると
7	木	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	おでん、野菜の納豆和え、チーズ、みかん	かぼちゃきなこ 牛乳
8	金	牛乳	あられ	牛乳	ごはん	レバー入りカレー(ライス) チーズ入り卵焼き、みかんサラダ、キウイ	かすてら のむよーぐると
9	土	牛乳	めーぶる びすけっと	牛乳	ごはん	八宝菜、焼き餃子、ミニトマト、バナナ	くらっかー 牛乳
11	月	牛乳	ごぼうせんべい	牛乳	ごはん	きびなごのフライ、中華五目スープ きゅうりのナムル、りんご	くろぼう 牛乳
12	火	牛乳	ごまびすけっと	牛乳	ごはん	プルコギ、ワカメスープ ブロッコリー、みかん	しゃけおにぎり 牛乳
13	水	牛乳	かぼちゃせん	牛乳	麦ごはん	魚のもみじ焼き、そうめん汁 キャベツのおかか和え、バナナ	みるきなこもち 牛乳
14	木	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	すき焼き風煮、おからのポテトサラダ ミニトマト、オレンジ	どうぶつびすけっと 牛乳
15	金	牛乳	豆乳クッキー	牛乳	誕生会	赤飯おにぎり、ステーキ、さつま汁 大根の酢の物、枝豆、プリン	ケーキ 牛乳
16	土	牛乳	ウエハス	牛乳	ごはん	なすと豚肉のみそ炒め、すまし汁 マカロニサラダ、柿	おこめぱふここあ 牛乳
18	月	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き、野菜スープ きのこスパゲティ、パイン	こくとうむしばん 牛乳
19	火	牛乳	せんべい	牛乳	ごはん	高野豆腐と野菜の卵とじ、ハムステーキ ワカメとツナの炒め物、オレンジ	さつまいもばたー 牛乳
20	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	魚のピザ風焼き、豆乳スープ ささみサラダ、バナナ	ふる一つよーぐると
21	木	牛乳	きなこおかし	牛乳	ごはん	お好み焼き風卵焼き、豚汁 マロニーの酢の物、みかん	おからかりんとう 牛乳
22	金	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	かぶのシチュー、カラフル炒り卵 コールスローサラダ、りんご	ぼたぼたやき 牛乳
25	月	牛乳	ごぼうせんべい	牛乳	ごはん	魚の栄養揚げ、親子汁 ほうれん草の白和え、オレンジ	しゅがーとーすと 牛乳
26	火	牛乳	きなこびすけっと	牛乳	ごはん	鶏肉のりんごソースかけ、ミネストローネ 枝豆、バナナ	まるぼーろ のむよーぐると
27	水	牛乳	りんご	牛乳	麦ごはん	魚の更紗焼き、白菜と厚揚げのみそ汁 小松菜のごま和え、柿	ひこうきびすけっと 牛乳
28	木	牛乳	ウエハス	牛乳	ごはん	お弁当の日	ぷるーんのすこーん 牛乳
29	金	牛乳	ごまびすけっと	牛乳	ごはん	きのこのハヤシ(ライス) ブロッコリーの卵とじ、ひじきサラダ、みかん	げんまいぼんせん 牛乳
30	土					おゆうぎ会	



給食だより



＜11月24日は「和食の日」＞

秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が行われる季節でもあります。この時期に一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、伝統的な食文化を次世代へ継承していくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日となりました。

和食に明確な定義はありませんが、「一汁三菜」「出汁」「年中行事との関わり」などの特徴があります。給食も主食であるご飯と汁物(一汁)、3つのおかず(三菜)になるよう献立を考えています。また味には「あまい、すっぱい、しょっぱい、にがい」などの種類がありますが、他に「うま味」があります。和食は、このうま味を作り出す「だし」をととても大事にしています。更に、味噌・醤油などの伝統的な調味料を使い素材の味をいかしながら食材の旨味を引き出すことで、深みのあるおいしい味を作り出します。給食では昆布・椎茸・鰹節などから出汁をとり給食を作っています。お仕事や子育てなど行いながら食事の準備をするのは大変ですが、手軽に使える出汁パックなどがありますので、ご家庭でもぜひ試してみませんか？

- ☆ 15日は「お誕生日会」です。行事食のため主食はいりません。
- ★ 28日は「お弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。

