



の給食だより

R4年 10月31日
栄養士 熊谷 由紀子

肌寒い日が増え、秋が深まってきましたね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、十分な睡眠をとり、これから迎える寒い日を楽しみましょう！！
季節の食材として、さつまいも、さといも、れんこん、かぶ、柿、みかん、りんごを使用しています。



新米の季節になりました！

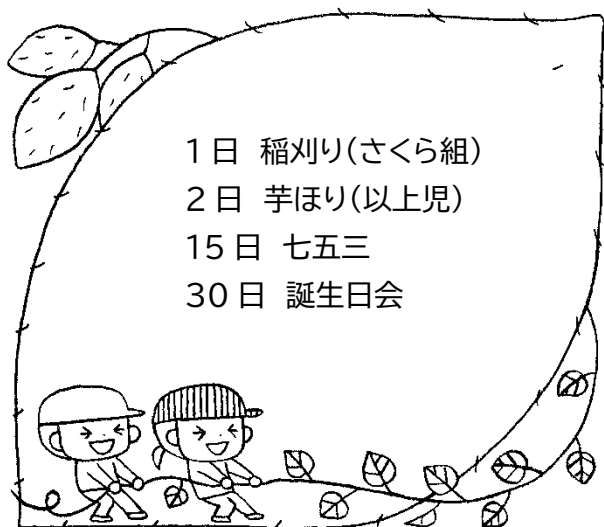


新米が美味しい季節になりましたね。お米は味が淡白なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずにも相性抜群です！！なんと、お米の種類は300種類もあるそうです。みなさんはお気に入りのお米はありますか？
新米は水分量が多いため、炊く時には水を減らして炊くと美味しく出来上がります。白く艶があり、柔らかく粘りがあります。香りが豊かなのも特徴のひとつです。たんぱく質やビタミン、ミネラルも豊富です。お米を食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。





子どもの成長を祝う七五三

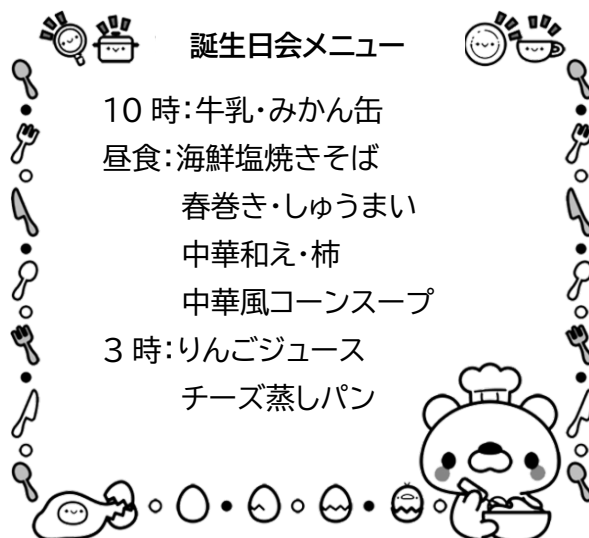
11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。
3歳=言葉、5歳=知恵、7歳=歯、を神から授かることを感謝するといわれています。
千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められ、縁起のよい紅白模様です。
袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



1日 稲刈り(さくら組)
2日 芋ほり(以上児)
15日 七五三
30日 誕生日会

 **誕生日会メニュー** 

10時:牛乳・みかん缶
 昼食:海鮮塩焼きそば
 春巻き・しゅうまい
 中華和え・柿
 中華風コーンスープ
 3時:りんごジュース
 チーズ蒸しパン



給食予定実施献立表

令和4年11月分



☆ラッキーレンジャーの日

*やむをえず変更する場合があります

日	曜		3時	3歳児未満児(専用)	
				10時	汁
1 ・ 17	火 ・ 木	コッパン 鶏の照り焼き・トマト ☆チャウダー	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 バナナ	
2 ・ 16	水	玄米入りごはん 魚のみそ煮・蒸しかぼちゃ キャベツとわかめの和え物	スキムミルク さつまいものオレンジ煮	牛乳 みかん缶	豆腐の 清汁
4 ・ 18	金	赤米入りごはん 鶏肉と野菜のソテー さつま芋とれんこんの豆乳みそ汁	スキムミルク バナナケーキ	牛乳 パン缶	
5 ・ 19	土	きのこスパゲティ みかん	野菜ジュース ムーンライトクッキー	牛乳 コーン缶	
7 ・ 21	月	玄米入りごはん 魚のもみじ焼き・ゆでブロッコリー 大豆のカレースープ	スキムミルク かき クラッカー	牛乳 もも缶	
8 ・ 22	火	コッパン ポトフ 切干大根のみそマヨネーズ和え	お茶 きのこおにぎり	牛乳 キウイ	
9	水	赤米入りごはん 魚のかば焼き風・蒸しキャベツ 白菜と春雨のスープ	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳 バナナ	
10 ・ 24	木	玄米入りごはん ☆がめ煮 かまぼこの清汁	飲むヨーグルト だいずと芋のココロ揚げ	牛乳 みかん缶	
11 ・ 25	金	赤米入りごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	スキムミルク マドレーヌ	牛乳 りんご	
12 ・ 26	土	チャンポン ヨーグルト	りんごジュース 丸ボーロ	牛乳 パン缶	
14 ・ 28	月	玄米入りごはん 豆腐団子 けんちん汁	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳 コーン缶	
15 ・ 29	火	赤米入りごはん 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	豆乳 チーズトースト	牛乳 もも缶	かぼちゃ の みそ汁

