

11月給食だより

輝 保育園



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



新嘗祭と勤労感謝の日

旬の食材

その年に初めてとれたお米などの穀物を神様にお供えし、恵みに感謝し、頂く儀式です。

農作物の収穫を喜び、神様にお供えして感謝する「収穫の日」が「勤労感謝の日」として制定され、現在では働く人全てを感謝する日になりました。

11月24日は、和食の日

ごはん・味噌汁・主菜・副菜の組み合わせは栄養バランスが整った「和食文化」を持つ日本。

旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを楽しみ、年中行事の結びつきなどを伝えられるといいですね。

和食文化の保護継承の大切さを再認識するきっかけの日になりますように。



白菜

白菜にはカリウムが含まれており、腎臓の老廃物を排出したり、とりすぎた塩分をカラダの外に排出する働きがあります。



ほうれん草

ほうれん草は緑黄色野菜の中でも群を抜いて栄養価の高い野菜で、ビタミンやミネラルをバランス良く含んでいます。



長ネギ

硫化アリルはビタミン B1 と協力して糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける効果が期待できます。ビタミン B1 は豚肉に特に多く含まれています。



11月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)	
昼		酢鶏 スパゲティサラダ 味噌汁 りんご	厚揚げと南瓜の煮物 ごまマヨ和え すまし汁 バナナ		鶏肉の香味焼き 和風サラダ 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間		スキム牛乳 きなこトースト	麦茶 やきそば		牛乳 チョコチップケーキ	牛乳 お菓子
	07日(月)	08日(火)	09日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
昼	豚マヨ炒め ごま和え 味噌汁 りんご	鶏肉の照焼き 卵とわかめの酢の物 味噌汁	親子丼 チーズサラダ 味噌汁	タンドリーサーモン 野菜のおかか和え 豚汁 オレンジ	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ わかめスープ	びっくりカレー バナナ
間	麦茶 鶏ごぼうご飯	牛乳 クリームパン	牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 大学芋	牛乳 お菓子
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
昼	鯖の味噌煮 かみかみサラダ 中華スープ	ポークビーンズ 大根サラダ 味噌汁	クリームシチュー もりもりサラダ りんご	みそおでん もやしのナムル すまし汁 みかん	ひじきハンバーグ ハンサンズ コーンスープ	ハヤシライス バナナ
間	麦茶 お好み焼き	牛乳 ラスク	麦茶 ヨーグルト バナナ	麦茶 ミートソーススパゲティ	スキム牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 お菓子
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
昼	鮭のムニエル 小松菜サラダ 中華スープ	けんちんうどん フロッコリーの胡麻和え バナナ		鶏肉のおろし煮 切干大根のカレー炒め すまし汁 みかん	魚のごまソース マカロニサラダ 味噌汁	キーマカレー バナナ
間	スキム牛乳 ジャムサンド	牛乳 アップルゼリー お菓子		スキム牛乳 バイクドじゃが	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
昼	千草焼き ゴマドレサラダ コンソメスープ	筑前煮 野菜のおかか和え わかめスープ	キーマカレー ささみときゅうりのサラダ りんご			
間	スキム牛乳 さつま芋スティック	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子			