

# 11月 献立表

令和4年11月1日発行 社会福祉法人中日会 エスカイ幼児園

日付	献立名	使用食材			その他
		赤群 (体のちよくなる)	黄群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	
1 (火)	食パン 白身魚のクリームシチュー ソテー	白身魚、スキムミルク	食パン じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん コーン缶、キャベツ	酒、コンソメ 塩
	*きのこごはん		米	しめじ、まいたけ	醤油、かつおだし
2 (水)	ごはん けんちん汁 白菜のあえもの バナナ	豆腐、鶏肉、赤みそ ツナ缶	油	大根、人参、ねぎ 白菜 バナナ	かつおだし 醤油
	*焼きそば	豚肉	焼きそば麺、油	キャベツ、玉ねぎ	丸鶏がらスープ、やきそばソース
4 (金)	ごはん ヘルシーナゲット	鶏挽肉、おから、豆腐	米 片栗粉、油	玉ねぎ	コンソメ、ケチャップ
	ごまあえ パイン缶		すりごま	もやし、人参、小松菜 パイン缶	醤油
5 (土)	*アンパンマンポテト あんかけうどん	豚肉	アンパンマンポテト 干めん、片栗粉	人参、ほうれん草、ねぎ	昆布だし、かつおだし、醤油、みりん ぼたぼた焼き
7 (月)	ごはん 豚肉と大根のうま煮 納豆あえ	豚肉 納豆	米 砂糖 油、マヨネーズ	大根、人参、れんこん、ねぎ キャベツ、コーン缶	酒、みりん、かつおだし、醤油 醤油
	*ヨーグルト・源氏パイ	ヨーグルト			源氏パイ
8 (火)	食パン ポークスパソテー スープ	豚肉 豆腐、わかめ	食パン スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ	酒、丸鶏がらスープ、醤油 丸鶏がらスープ
	*ゆかりごはん		米	ゆかりふりかけ	みりん、醤油、かつおだし 醤油
9 (水)	しのだす 金時豆の煮付 みかん	油揚げ、焼かまぼこ、卵 金時豆	米、砂糖 砂糖	人参、玉ねぎ、水菜 みかん	みりん、醤油、かつおだし 醤油
	*お魅ラスク(きなこ)	きなこ	焼麩、砂糖、マーガリン		
10 (木)	ごはん ひじきとじゃが芋の煮物 白みそ汁	豚肉、ひじき 白みそ	米 じゃが芋、油、砂糖 焼麩	玉ねぎ、人参、さやいんげん えのき茸、あさつき	みりん、醤油、かつおだし かつおだし
	*カステラ		カステラ		
11 (金)	ごはん 白身魚のみそ煮 切干大根の炒め煮 みかん	白身魚、赤みそ 油揚げ	米 砂糖 油、砂糖	しょうが 切干大根、人参、干しいたけ みかん	酒 醤油、かつおだし
	*焼きいも		さつま芋		
12 (土)	五目中華 *チーズ・ハッピーターン	豚肉 チーズ	中華そば、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草	丸鶏がらスープ、醤油 ハッピーターン
14 (月)	ごはん 関東煮風 白菜のあえもの	生揚げ、はんぺん、卵 ツナ缶	米 里芋	こんにゃく、大根 白菜	酒、みりん、醤油、昆布だし、かつおだし 醤油
	*チーズパイ	チーズ	冷凍パイ生地		
15 (火)	食パン 白身魚のクリームシチュー ソテー	白身魚、スキムミルク	食パン じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん コーン缶、キャベツ	酒、コンソメ 塩
	*昆布ごはん	塩昆布	米		
16 (水)	ごはん マーボー豆腐 南瓜煮付	豆腐、豚挽肉、赤みそ 南瓜	米 油、砂糖、片栗粉 砂糖	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが 南瓜	酒、醤油、かつおだし みりん、醤油、かつおだし
	*アンパンマンポテト		アンパンマンポテト		
17 (木)	食パン ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	ベーコン	食パン マカロニ、じゃが芋、油 砂糖、油	人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、にんにく キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、ケチャップ、トマトピューレ りんご酢
	*鮭ごはん	鮭フレーク	米		
18 (金)	ドライカレー サラダ りんご	豚挽肉 わかめ	油、上新粉、バター 砂糖、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく キャベツ	純カレー、コンソメ、ケチャップ りんご酢
	*ケーキ		スポンジケーキ、生クリーム	みかん缶、パイン缶	
19 (土)	あんかけうどん *チーズ・ぼたぼた焼き	豚肉 チーズ	干めん、片栗粉	人参、ほうれん草、ねぎ	昆布だし、かつおだし、醤油、みりん ぼたぼた焼き
21 (月)	ごはん 豚肉と大根のうま煮 納豆あえ	豚肉 納豆	米 砂糖 油、マヨネーズ	大根、人参、れんこん、ねぎ キャベツ、コーン缶	酒、みりん、かつおだし、醤油 醤油
	*大学芋		さつま芋、油、砂糖		醤油
22 (火)	食パン ポークスパソテー スープ	豚肉 豆腐、わかめ	食パン スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ	酒、丸鶏がらスープ、醤油 丸鶏がらスープ
	*焼きおにぎり		米		醤油、かつおだし、みりん
24 (木)	ごはん ひじきとじゃが芋の煮物 白みそ汁	豚肉、ひじき 白みそ	米 じゃが芋、油、砂糖 焼麩	玉ねぎ、人参、さやいんげん えのき茸、あさつき	みりん、醤油、かつおだし かつおだし
	*人参ケーキ	卵	小麦粉、砂糖、バター	人参	ベーキングパウダー
25 (金)	ごはん 白身魚のみそ煮 切干大根の炒め煮 みかん	白身魚、赤みそ 油揚げ	米 砂糖 油、砂糖	しょうが 切干大根、人参、干しいたけ みかん	酒 醤油、かつおだし
	*ココアラスク		食パン、砂糖、バター		純ココア
26 (土)	五目中華 *チーズ・源氏パイ	豚肉 チーズ	中華そば、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草	丸鶏がらスープ、醤油 源氏パイ
28 (月)	ごはん 関東煮風 白菜のあえもの	生揚げ、はんぺん、卵 ツナ缶	米 里芋	こんにゃく、大根 白菜	酒、みりん、醤油、昆布だし、かつおだし 醤油
	*うずまきパイ	牛乳	冷凍パイ生地、砂糖		
29 (火)	食パン 白身魚のクリームシチュー ソテー	白身魚、スキムミルク	食パン じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん コーン缶、キャベツ	酒、コンソメ 塩
	*菜飯ごはん		米		菜飯ふりかけ
30 (水)	ごはん マーボー豆腐 南瓜煮付	豆腐、豚挽肉、赤みそ 南瓜	米 油、砂糖、片栗粉 砂糖	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが 南瓜	酒、醤油 みりん、醤油、かつおだし
	*ヨーグルト・ハッピーターン	ヨーグルト			ハッピーターン

# 給食だより

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田茂樹

令和4年度 11月号 E-スカイ幼稚園 阿多野匠子 岡本千里

季節の移り変わりを感ずることが多くなってきました。日に日に寒くなり、あっという間に冬がやってきます。冬は、気温が低くなり、身体の抵抗力が弱まって風邪が流行る季節です。バランスの良い温かい食事をとり、風邪やウイルスに負けない身体づくりを目指しましょう。

## 新米の季節となりました！！

昔は米を作るまでに88の作業があることから「米」という字ができたともいわれます。また、米には7人の神さまがいらっしゃるという説もあるように、日本人の食を支える大切な食べものです。

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。一粒一粒大切に食べましょうね。

## 11月8日はいい歯の日

乳歯は、むし歯になりやすく進行も早いと言われてます。よく噛んで食べる事や、習慣的に歯磨きを行う事で、子どもたちが意識できるように声掛けしてあげてください。

また、歯ブラシは1カ月に一度は点検し、毛先が開いていたら交換してくださいね。

## 移動動物園への

### ご参加、ありがとうございました。

2年ぶりの開催とあって、職員もときどきワクワクしながら当日をむかえました。当日は、1700人分という大量調理を園長先生と調理担当14人でがんばりました。軽食の味はいかがだったでしょうか。調理が追いつかず、お待たせをしてしまうこともありましたが、たくさんの「美味しかった」の声が聞けて、大変嬉しかったです。大きな行事の開催が難しい世の中ですが、ご理解とご協力をして頂き、ありがとうございました。

## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どものすこやかな成長を祝う行事です。

男の子は5歳、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で喜ばしいことでした。

また七五三で食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起が良い紅白です。

七五三当日は赤飯をたいたり、祝いの食事会を開いてお祝いしましょう！

