



曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
主食・飲物			5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	文化の日	そばろ丼・番茶
汁			さつま芋の味噌汁	里芋の味噌汁		豆腐のくずし汁
主菜			なすの味噌煮	魚のゴマみそ焼き		いかの酢の物
副菜			そうめんうりのゴマ酢和え	もやしのごま酢和え		
おやつ			ころころおむすび	焼きじゃが		ころころおむすび
午後			焼き芋	のりおむすび		茶むすび
日	6	7	8	9	10	11
主食・飲物	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	さわらご飯・番茶	親子丼・番茶
汁	にゅうめん	わかめの味噌汁	冬瓜の味噌汁	かき玉汁	さつまいもの味噌汁	じゃがいもの味噌汁
主菜	煮魚	肉じゃが	魚の竜田揚げ	五目豆	厚焼き卵	きゃべつの和え物
副菜	白和え	納豆和え	磯香和え	わかめの酢の物	大根の酢の物	
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	煮干せんべい	ころころおむすび	ふかし芋	むかごの塩茹で
午後	炊き込みおむすび	ぜんざい	寿司おむすび	梅こぶおむすび	じゃがいももち	きな粉おむすび
日	13	14	15	16	17	18
主食・飲物	5分づきごはん・番茶	★いもごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	お弁当の日	5分づきごはん・番茶	そばろ丼・番茶
汁	なめこの味噌汁	豆腐の味噌汁	さつまいもの味噌汁		芋煮汁	豆腐のくずし汁
主菜	魚の塩焼き	鶏のから揚げ	豆腐の味噌煮		魚のごまみそ焼き	白菜の酢の物
副菜	南瓜のそばろ煮	ひじきの酢の物	そうめん瓜の酢の物		いかの酢の物	
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	南瓜の煮物	豆の甘煮	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	焼きじゃが	お茶ゼリー	きな粉団子	かりかりせんべい	さつまいものおむすび	茶むすび
日	20	21	22	23	24	25
主食・飲物	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	勤労感謝の日	さわらご飯・番茶	親子丼・番茶
汁	わかめの味噌汁	豚汁	冬瓜の味噌汁		さつまいもの味噌汁	じゃがいもの味噌汁
主菜	煮魚	肉じゃが	ほんもろこのから揚げ		厚焼き卵	きゃべつの和え物
副菜	白和え	納豆和え	磯香和え		大根の酢の物	
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	煮干せんべい	ころころおむすび	ふかし芋	むかごの塩茹で
午後	炊き込みおむすび	ぜんざい	寿司おむすび		梅こぶおむすび	きな粉おむすび
日	27	28	29	30		
主食・飲物	いもごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	梅じゃごはん・番茶	5分づきごはん・番茶		
汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	かき玉汁	芋煮汁		
主菜	魚の照り焼き	レバーのからめ煮	魚の塩焼き	鶏のくわやき		
副菜	ひじきの酢の物	南瓜のそばろ煮	里芋の煮物	もやしのごま酢和え		
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	南瓜の煮物	豆の甘煮		
午後	焼きじゃが	焼き芋	きな粉団子	寿司おむすび		

えだまめのさやを 枝からとりました!



真砂から、えだまめが 枝つきで送られてきます。子どもたちが枝から さやを取ってくれます。お昼ごはん、おやつに、散歩のときに 食べています!!



ごはんは5分づき米です。園に精米機があるので使う都度精米しています。

★「お誕生会メニュー」 *都合により献立が変わる場合があります。

旬(11月)の食材

じゃが芋・さつま芋・里芋・人参・ごぼう・れんこん

きのこ(しめじ・しいたけ・えのき・まつたけ・えりんぎ・まいたけ)

秋刀魚・さば・かつお・鮭・柿・りんご

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、25年度より学校給食と連携し、保育園から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。その取り組みの一つとしての保小中連携献立で、11月の献立は、「芋煮汁」です。

芋煮汁は、昔から益田でとれる食材を使用した郷土料理で、季節の節目に子どもの成長や家族の幸福・健康・の豊作などを願って行事食として食べられています。

芋煮汁は17日と30日に給食にです!

11月においしい海の生き物

- ・まさば
- ・さけ
- ・さんま など

「さば」は、味噌煮はもちろん、塩焼きや竜田揚げなど、おいしい食べ方がたくさんあります。