

# 11月 給食だよ!

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田こども園 2019年11月

# 親子遠足

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
主食・飲物					5分づきごはん・番茶	牛丼・番茶
汁					玉ねぎの味噌汁	えのきの味噌汁
主菜					鶏肉と大豆の煮物	南瓜のそぼろ煮
副菜					きゃべつの酢の物	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)					黒豆煮	ころころおむすび
午後					きなこおむすび	ういろう
日	4	5	6	7	8	9
主食・飲物	振替休日		さわらごはん・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
汁	振替休日		豆腐の味噌汁	豚汁	そうめん汁	なめこの味噌汁
主菜	振替休日		さつまい芋の天ぷら	魚の梅焼き	豆腐の味噌煮	とりのくわ焼き
副菜	振替休日		納豆和え	ひじきの酢の物	きゃべつの酢の物	大根の酢の物
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	振替休日		ころころおむすび	さつま芋の甘煮	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	振替休日		あん団子	梅じゃこおむすび	きなこおむすび	炊き込みおむすび
日	11	12	13	14	15	16
主食・飲物	5分づきごはん・番茶	さつま芋ごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	お弁当の日		牛丼・番茶
汁	かき玉汁	えのきの味噌汁	じゃがいもの味噌汁			えのきの味噌汁
主菜	魚の西京焼き	真砂揚げ	厚焼き卵			肉じゃが
副菜	いかの酢の物	きゃべつの磯香和え	白和え			もやしのごま酢和え
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼き南瓜	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび		ころころおむすび
午後	一口寿司	きなこ団子	のりおむすび	ぱくだんおむすび		ういろう
日	18	19	20	21	22	23
主食・飲物	5分づきごはん・番茶	さわらごはん・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	
汁	南瓜の味噌汁	豆腐の味噌汁	豚汁	玉ねぎの味噌汁	なめこの味噌汁	勤労感謝の日
主菜	魚の味噌煮	さつまい芋の天ぷら	魚の梅焼き	鶏肉と大豆の煮物	とりのくわ焼き	
副菜	切干大根の煮物	納豆和え	ひじきの酢の物	わかめの酢の物	大根の酢の物	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	黒豆煮	ころころおむすび	さつま芋の甘煮	ころころおむすび	ころころおむすび	
午後	栗おむすび	あん団子	梅じゃこおむすび	きなこおむすび	炊き込みおむすび	
日	25	26	27	28	29	30
主食・飲物	5分づきごはん・番茶	さつま芋ごはん・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	親子丼・番茶
汁	かき玉汁	★えのきの味噌汁	じゃがいもの味噌汁	えのきの味噌汁	わかめの味噌汁	南瓜の味噌汁
主菜	魚の西京焼き	真砂揚げ	厚焼き卵	魚の塩焼き	肉じゃが	蒸しなすのそぼろかけ
副菜	いかの酢の物	きゃべつの磯香和え	白和え	きんぴらごぼう	もやしのごま酢和え	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼き南瓜	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	一口寿司	きなこ団子	のりおむすび	ぱくだんおむすび	きなこおむすび	ういろう



お米とぎなら  
私達に任せ



美味くなあれ

親子遠足で真砂に行きました！  
さくら組さんがお米とぎと豚汁の野菜切りのお手伝いをしました。  
保護者の方と一緒にカマドで新米を炊きうちわを使って、一生懸命火をおこしました😊  
カマドで炊いた新米の5分づきごはん、具だくさんの豚汁、アジの開きをみんなで食べると、より美味しいですね♪

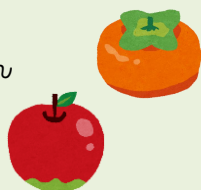


ごはんは5分づき米です。園に精米機があるので使う都度精米しています。

★「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。

## 11月が旬の食材

じゃが芋・さつま芋・里芋・人参・ごぼう・れんこん  
しいたけ・えのき・まつたけ・柿・りんご  
さば・さんま・さわら・ばとう・さけ・はまち



## 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が保小中連携献立で、11月の献立は、「魚の味噌煮」と「きんぴらごぼう」です。  
魚の味噌煮は18日に、きんぴらごぼうは28日の給食にです！

11月からお弁当の日が始まります！

手の込んだものでなく、前日の夕飯の一品や簡単なもので子供たちはきっと嬉しいはず♪  
デザートに旬の果物を入れてあげると、季節を感じるができますよ♡