

11月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H25・11月



10月の給食で、大臣賞ごはんを出しましたが、子どもも、大人も「おいしい!!」とよく食べたので作り方をご紹介します。お家でもぜひ作ってみてくださいね!

	月	火	水	木	金	土
昼食					1 ごはん 豚汁 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物	2 炊き込みごはん 厚揚げの味噌汁 もずくの酢物
午前のおやつ (もも、つくし組)					きな粉うどん	季節のくだもの
午後のおやつ					梅じゃこおむすび	焼き芋
昼食	4 *振替休日*	5 いもごはん かき玉汁 鶏の照り焼き かみかみサラダ	6 ★ごはん さつま芋の味噌汁 魚のあんかけ 切干大根の酢物	7 ごはん 豆腐の味噌汁 肉じゃが そうめんうりのゴマ酢和え	8 ごはん けんちん汁 魚の天ぷら 納豆和え	9 親子丼 さつま芋の味噌汁 きゃべつの和え物
午前のおやつ (もも、つくし組)		ころころおむすび	チヂミ	季節のくだもの	焼きじゃが	むかごの塩ゆで
午後のおやつ		焼きおむすび	大根葉おむすび	ひじきおむすび	一口寿司	のりおむすび
昼食	11 わかめごはん 冬瓜の味噌汁 厚焼き卵 いかの酢物	12 ごはん 里芋の味噌汁 すき焼き風煮 ほうれん草の胡麻和え	13 ごはん なめこの味噌汁 魚の梅焼き 白和え	14 ☆ごはん わかめの味噌汁 筑前煮 もやしの酢物	15 お弁当の日	16 炊きこみごはん 厚揚げの味噌汁 もずくの酢物
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	くだもの	豆の甘煮	ふかしいも	ころころおむすび	季節のくだもの
午後のおやつ	昆布おむすび	きな粉おむすび	焼きじゃが	きな粉団子	茶むすび	焼き芋
昼食	18 ごはん そうめん汁 高野豆腐の揚げ煮 チンゲン菜の和え物	19 いもごはん かき玉汁 鶏の照り焼き かみかみサラダ	20 ごはん さつま芋の味噌汁 魚のあんかけ 切干大根の酢物	21 ごはん 豆腐の味噌汁 肉じゃが そうめんうりのゴマ酢和え	22 ごはん 豚汁 魚の塩焼き れんこん金平	23 *労労感謝の日*
午前のおやつ (もも、つくし組)	きな粉うどん	ころころおむすび	チヂミ	くだもの	焼きじゃが	
午後のおやつ	ゆかりおむすび	焼きおむすび	大根葉おむすび	ひじきおむすび	一口寿司	
昼食	25 ごはん なめこの味噌汁 魚の梅焼き 白和え	26 わかめごはん 冬瓜の味噌汁 厚焼き卵 いかの酢物	27 ごはん 里芋の味噌汁 すき焼き風煮 ほうれん草の胡麻和え	28 ごはん わかめの味噌汁 筑前煮 もやしの酢物	29 ごはん けんちん汁 魚の天ぷら 納豆和え	30 鯖ごはん さつま芋の味噌汁 真砂揚げ きゃべつの和え物
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	くだもの	豆の甘煮	ふかしいも	ころころおむすび	むかごの塩ゆで
午後のおやつ	昆布おむすび	きな粉おむすび	焼きじゃが	きな粉団子	茶むすび	のりおむすび

さわらごはんの作り方

材料 (4人分)

- ・さわら切り身 100g
- ・お米 3合
- ・人参 1/2本
- ・まいたけ 50g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2

作り方

- ・お米を洗い、炊飯器の分量の水を入れる。
- ・さわらは食べやすい大きさに切る。
- ・まいたけは手で裂いて小さく切る。人参はみじん切りにする。
- ・すべての材料を炊飯器に入れてスイッチを押して炊く。
- *今の時期ですと、むかごや、しいたけ、干しなめこなどをいれてもおいしいですよ！さわらは混ぜるとくずれるので、少し大きめの切り身にしてもいいですよ！

★は、お誕生日メニューです。*都合により献立が変わる場合があります。

☆は、かみかみ献立です。

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・白菜・大根
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

保育所の畑で芋掘りをしました。その時に芋の茎をとっておき、子どもたちと一緒に茎のすじをとって短く折って炒め物を作りました！作る工程を見ていた子どもたちは、興味をもって、保育士が作るのをじっとみていました。

お弁当の日が始まります！

11月からお弁当の日が始まります！

子どもたちは楽しみにしていると思います。保護者の方は何を入れてあげようかと悩むと思いますが、子どもたちはご飯が大好きなので、しっかりご飯をいれてください。保育所でもたくさんおかわりをしますよ！

《保育所のごはん》

毎日ごはんは5分づき米です。保育所に精米機があるので使う都度精米しています。

また、玄米ご飯も少量用意しています。プチプチした歯ごたえがあり、

「プチプチご飯ちょうだい!!」と言って子どもたちも喜んで食べます。