

11月の給食メニュー



11月の給食目標

- ・秋の味覚を多く取り入れる。
- ・食事のマナーを知る。
- (姿勢、箸の握り方、食器の持ち方など)



令和4年 11月
 三玉保育園 給食室



11月	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
朝おやつ		ウエハース牛乳	あられ牛乳		クッキー牛乳	ボーロ牛乳
副食		メンチカツ 味噌汁 カレーマヨサラダ *ひきわり納豆	遠足 お弁当の日	文化の日	魚のピザ焼き 春雨スープ ごま和え *キャンディーチーズ	やきそば フルーツ
おやつ		ちんすこう ミルク	お菓子 麦茶		りんごの包み揚げ ミルク	
	7	8	9	10	11	12
朝おやつ	ビスケット牛乳	せんべい牛乳	クッキー牛乳	クラッカー牛乳	ウエハース牛乳	かりんとう牛乳
副食	かぼちゃのそぼろ煮 酢みそ和え 手作りふりかけ フルーツ *野菜スープ	レバー団子 呉汁 ひじきとツナのサラダ *ひきわり納豆	豚肉の生姜焼き 豆腐汁 ごまじゃこサラダ *フルーツ	高野豆腐の卵とじ ツナサラダ フルーツ *豆腐汁	とんかつ 味噌汁 ごぼうサラダ *キャンディーチーズ	あんかけ丼 お吸い物
おやつ	自分でジャムサンド ミルク	ピザまん 牛乳	ヨーグルトケーキ ミルク	金時豆の甘煮 からいりいりこ	ごまじゃこクッキー ミルク	
	14	15	16	17	18	19
朝おやつ	あられ牛乳	ボーロ牛乳	ビスケット牛乳	かりんとう牛乳	クッキー牛乳	クラッカー牛乳
副食	魚と野菜の煮つけ 豆腐汁 フルーツ *ひきわり納豆	クリームシチュー マカロニサラダ フルーツ *コンソメスープ	里芋コロッケ 味噌汁 甘酢和え *キャンディーチーズ	誕生会 ♪おたのしみに♪	ポテトオムレツ コンソメスープ かみかみサラダ *フルーツ	ごぼ豚丼 豆腐汁
おやつ	ヨーグルト かみかみ昆布	チーズマフィン 牛乳	利休まんじゅう 玄米茶	誕生ケーキ 牛乳	メロンパン風トースト ミルク	
	21	22	23	24	25	26
朝おやつ	クッキー牛乳	せんべい牛乳		あられ牛乳	ボーロ牛乳	せんべい牛乳
副食	ハヤシライス 伴三糸 フルーツ *コンソメスープ	魚のマヨネーズ焼き コンソメスープ ドレッシングサラダ *キャンディーチーズ	勤労感謝の日	お弁当の日	卵の花の円盤揚げ 味噌汁 酢の物 *ひきわり納豆	ピラフ コンソメスープ
おやつ	パインケーキ 牛乳	おいもパン ミルク		さつまいもクッキー 牛乳	ココア蒸しパン ミルク	
	28	29	30			
朝おやつ	クラッカー牛乳	ボーロ牛乳	あられ牛乳			
副食	煮なます かき玉汁 ししゃも *フルーツ	れんこんハンバーグ 味噌汁 塩昆布和え *キャンディーチーズ	豆腐とひじきのつくね揚げ ビーフ汁 大根サラダ *ひきわり納豆			
おやつ	レモンケーキ ミルク	にんじんスコーン ミルク	コーントースト 牛乳			

*は未満児添加分



涼しく感じられていた秋風がだんだんと肌寒く感じるようになってきました。朝夕の寒さが増し、体調を崩しやすい季節です。栄養と睡眠をしっかり摂り、毎日を元気に過ごしましょう。また、食事の前には手洗い・うがいを欠かさずに行い、感染症予防を行っていきましょう。



感謝をして 食べよう



私達は毎日色々なものを食べて生活しています。その食べ物には私達が生きていくためにとても大切な役割を果たしてくれています。食べ物が口に入るまでには、牛や豚・鶏などを育てている人、野菜を育てている人、魚を捕る人、それらの食材を運んでくれる人やそれを調理する人など、たくさんの人達が関わっています。

11月23日は勤労感謝の日です。今、目の前に食べ物があることに感謝して、日頃から食事を摂れるようになると良いですね。



食事のマナーとは??

食事のマナーは、礼儀作法ということだけではなく、“一緒に食事をする人が不快な思いをせず気持ち良く食事ができるように”という気配りや、“食事や食材を作ってくれた人への感謝の気持ち”を持つことが大切です。

【食べる時姿勢の4つのポイント】

- ①背筋を伸ばして、良い姿勢で食べる。
- ②イスに寄りかからない。
- ③テーブルと体の間を握りこぶし1つ分あける。
- ④足はブラブラさせず、床に付ける。



りんごの包み揚げ [8個分]



りんご
砂糖
春巻きの皮
揚げ油

1玉
70g
8枚
適量

【作り方】

- ①皮をむいたりんごを8等分のくし形切りにし、砂糖を加え、鍋で柔らかくなるまで煮る。
- ②春巻きを作る時の要領で、①を包む。
- ③油で揚げる。