



# 11がつのこんだて



「感謝の気持ちを持って食事をしよう！」

11月23日は「勤労感謝の日」です。一般的には働く人への感謝をする日とされていますが、元々は天皇陛下が日本国民を代表し五穀豊穡(豊作であること)そして命の糧を授けて頂いたことに対する神への感謝を捧げる「新嘗祭」という収穫祭でした。現在でも宮中を始め、各地の神社などでは、11月23日に新嘗祭が行われています。

収穫された農作物や働く人たちに「ありがとう」の思いを込めて、毎日の食事を大切にいただきましょう。



「いただきます」  
私たちが元気に過ごすために、生き物の命をいただくという命への感謝の気持ちが込められた言葉



「ご馳走様でした」  
「馳走」とはしり回るとい意味。食事を作るために食べ物を集めたり、料理をしたり、走り回ってくださった人への感謝の気持ちが込められた言葉

今月の旬の食材…白菜、ほうれん草、春菊、れんこん、さつまい、里芋、山芋、椎茸、しめじ、舞茸、なめこ、りんご、みかん、レモン、柿、洋梨、ハマチ、カマス、サワラ、サバ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1	月	カレーライス 三色サラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン) 果物	野菜スナック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、じゃが芋 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、きゅうり、コーン 大根、えのき、フルーツ缶 果物	豆類
2	火	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーときのこのサラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) 果物	サクッとあられ わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶 しめじ、えのき、キャベツ わかめ、果物	芋類
4	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(わかめ・玉葱) 果物	おこめのすなっく 二色スコーン 牛乳 (プレーン・ココア)	精白米、ごま ホットケーキミックス	カジキ、チーズ ココア、牛乳	ほうれん草、人参、もやし わかめ、玉葱、果物	淡色野菜
5	金	ごはん 豆腐入りハンバーグ 白菜のおかか和え 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・葱) 果物	畑のスナック 5日:焼き芋 19日:大学芋 牛乳	精白米、さつまい 19日:ごま	豚挽き肉、木綿豆腐 かつお節、牛乳	玉葱、白菜、人参、大根 こんにゃく、葱、果物	緑黄色野菜
6	土	焼うどん わかめサラダ チーズ すまし汁(豆腐・しめじ) みかん缶	赤ちゃんせんべい バウムクーヘン 牛乳	うどん	豚肉、ハム、チーズ 絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、人参、もやし、わかめ きゅうり、しめじ、みかん缶	芋類
8	月	中華丼 春雨サラダ もやしスープ(もやし・にら) 果物	野菜スティック 人参ケーキ 牛乳	精白米、春雨 ホットケーキミックス	豚肉、うずらの卵 ハム、牛乳	人参、玉葱、白菜、椎茸 筍、きくらげ、きゅうり、もやし にら、オレンジジュース、果物	芋類
9	火	ロールパン クリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ 果物	紫いもチップ しらすおにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋、精白米	鶏肉、ベーコン しらす、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー マッシュルーム、小松菜 コーン、青のり、果物	豆類
10	水	《大洋社創立記念メニュー》 赤飯 鶏肉の照焼き もやしの彩り和え さつまい汁(豚肉・さつまい・さつま揚げ・人参・しめじ) 果物	赤ちゃんせんべい 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米 ごま、さつまい あんこ、ジャム、米粉	小豆、鶏肉、豚肉 さつま揚げ、牛乳	もやし、ほうれん草 人参、しめじ、生姜、果物	海藻類
11	木	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 味噌汁(わかめ・えのき・葱) 果物	ソフトせんべい にゅうめん 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま そうめん	カジキ、豚肉 かまぼこ、牛乳	青のり、人参、もやし、わかめ えのき、葱、椎茸、果物	豆類
12	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	きなこウエハース ごまトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、ごま マヨドレ、バター 食パン	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン なめこ、葱、果物	魚介類
13	土	ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのサラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	スパゲティ じゃが芋	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶 きゅうり、パセリ、パイン缶	淡色野菜
15	月	《七五三メニュー》 栗ごはん 菊花蒸しシュウマイ 三色なます すまし汁(麩・えのき・三つ葉) 果物	さくさくポンせん お絵描きホットケーキ 牛乳	精白米、もち米、ごま シュウマイの皮 ごま、麩、※はちみつ ホットケーキミックス	豚挽き肉、牛乳	栗、玉葱、生姜、コーン 大根、人参、きゅうり えのき、三つ葉、果物	海藻類
17	水	ごはん 筑前煮 ひじきサラダ 味噌汁(油揚げ・大根) 果物	えびまるせん きなこ揚げパン 牛乳	精白米、コッペパン	鶏肉、油揚げ きなこ、牛乳	筍、人参、れんこん、ごぼう こんにゃく、いんげん、ひじき きゅうり、大根、果物	緑黄色野菜
24	水	《誕生会メニュー》 ナポリタン チキンソテー(カレー味) コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	赤ちゃんせんべい さつまいモンブラン 牛乳	スパゲティ さつまい、ごま、あんこ ホットケーキミックス	ウインナー、鶏肉 豆乳ホイップ、牛乳	人参、ピーマン、玉葱 マッシュルーム、きゅうり キャベツ、えのき、しめじ 椎茸、パセリ、果物	魚介類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、1・2歳児はメープルシロップを提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

# 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ミレービスケット、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ミレービスケット、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)