



11月 給食だより

令和6年度
小中島保育園

11月24日は「和食の日」

並んだ数字のごろ合わせから「いい日本食」として和食の日に制定されているそうです。和食はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されていますが、食の多様化が進んで日々の食卓で和食文化をこどもたちに伝承することが難しくなっているようです。

11月24日の和食の日。

日本人として和食文化を深め、和食の大切さを再認識するきっかけになるように、是非ご家庭でも和食を楽しんでみてください😊



11月 旬の食材紹介

- きのこ類 ・さつまいも
- 里芋 ・レンコン
- りんご ・みかん ・ほうれん草

～お知らせ～

🌞21日は誕生会です。ごはんはいりません。

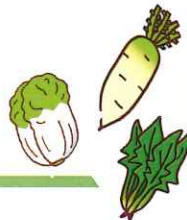
🌞22日はお弁当日です。
お弁当の準備をおねがいします。

冬野菜はうれしい効能がたっぷり

冬野菜といえば・・・大根・白菜・ネギ・ほうれん草・しゅんぎくなど、どの野菜にもからだに必要な栄養素がいっぱいで、からだをあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用がたくさんあります。今からの季節、冬野菜をたくさん食べて寒い冬を元気に過ごしましょう！

ほうれん草・・・鉄分豊富！
だいこん・・・胃腸の働きを抑えます！

白菜・・・ビタミンCで免疫力UP！



今月のレシピ

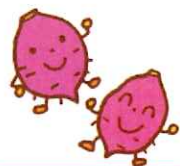
<材料>

※子ども1人分 分量

- ・さつまいも 35g
- ・薄力粉 9g
- ・塩 0.2g
- ・ベーキングパウダー
- ・あんこ

<作り方>

- ①さつまいもをゆでてつぶしておく
- ②つぶしたさつまいもに粉、塩、ベーキングパウダーを入れて混ぜながらこねる
- ③まとまってきたらあんこを包む
- ④蒸し器で10分～15分蒸してできあがり☆



しんちょきもち

11月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2
				鶏の照り焼き 野菜の納豆和え トマト🍅	とぼろ丼 味噌汁
				お菓子	果物
4	5	6	7	8	9
お休み (振替休日)	魚の梅しそ焼き ひじきの華風和え フロッコリー	ウィンナーと野菜のポトフ ツナとわかめのさっと煮 果物	牛肉の柳川楓 切干大根のバターソテー かえり	カレー 切り昆布とツナのサラダ 果物	ナポリタン ゆで卵
	フロランタン	おさちートースト	ココアもち	コーンフレーク	果物
11	12 ぼんだごはん日	13	14	15 らいおんごはん日	16
鶏肉のマーレード焼き 和風スパゲティ トマト🍅	五目蒸し卵 蓮根の金平 かえり	レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 果物	豚肉とキャベツの中華炒め 根菜のマリネ 果物	ハンバーグ キャベツと竹輪のセサミソース 果物	焼きうどん ゆで卵
やせうま	しんちょきもち	ぶどうゼリー	じゃこマヨトースト	中華おにぎり	果物
18	19	20	21 誕生会	22	23
麻婆豆腐 ほうれん草のおかか和え フロッコリー	チーズ入り卵焼き チンゲン菜とハムのサラダ ししゃも	肉じゃが 春雨サラダ 果物	シャカシャカチキン 鮭ごはん 果物 ペペロンチーノスパ 粉吹き芋 トマト🍅 コンク ミニゼリー	お弁当日 	お休み (勤労感謝の日)
りんごクラッカー	さつまいも蒸しパン	シュガーパイ	ロールケーキ	バナナ	
25	26	27	28	29	30
炒り卵のミートソースかけ 切干大根ナムル かえり	凍豆腐のとぼろ煮 フロッコリーのホットサラダ 果物	鶏肉のごま味噌焼き 大豆入り煮昆布 トマト🍅	厚揚げの中華煮 南瓜サラダ 果物	魚のチーズフライ 彩り野菜のソテー 焼き南瓜	牛丼 味噌汁
キャラメル麩	ミルクゼリー	チーズ風味おかかおにぎり	焼き芋	メルティーフルク	果物