給食だより

認定こども園
こばと保育園
令和6年11月

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝夕の冷え込みなど一日の気温の変化が大きくなってきます。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になりますね。給食やおやつにたくさん取り入れて、みんなの体を温めて、免疫力をあげれるようサポートしたいと思います。

10月の誕生会の様子

10月23日は11名のお友だちのお誕生会でした。ステージの上ではみんなの笑顔がキラキラ輝いていました☆

秋の味覚こばと恒例の松茸ご飯!!パクパク食べて、美味しい～😊のサインを見せてくれましたよ。

こりす組

おおりす組

うさぎ組

<メニュー> 松茸ご飯・鶏の唐揚げ・カレー味のこふきいも・切り干し大根煮・野菜和え・柿・お麩のすまし汁・ジョア

11月も楽しみにしていてくださいね♪

注目されるだし

11月24日は和食の

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き

10月の食育（松茸）

各クラスを回って、調理師の先生が松茸を見せて、話をしました。普段なかなか家庭では食卓に上がらないのでみんな興味深々でした。

お誕生会の松茸ご飯

11月の行事

6日(水)：うさぎ組　クッキング
（クッキーの型抜き）
14日(木)：秋のおやつ
（ベトナム風スイートポテト）
20日(水)：お誕生会
（五目炊き込みご飯・トンカツ）

令和６年１１月献立表

日	曜	午前おやつ(未満児)	昼食	3時おやつ
01	金	ハードビスケット・牛乳	ごはん,魚の甘露煮,酢の物,ゆでブロッコリー,玉ねぎのみそ汁	ミルクもち,柿,麦茶
02	土	クッキー玄米・お茶	ごはん,豆腐ステーキ,かぼちゃサラダ,ゆでキャベツ,卵と玉ねぎのスープ	むしぱん,みかん,牛乳
05	火	かんぱん・お茶	チキンカレー,トマト和え,牛乳	きなこートースト,梨,牛乳,牛乳
06	水	ピアクラッカー・牛乳	ごはん,魚のみそマヨ焼き,鶏レバーしゅうゆ煮,白菜のゆかり和え,しいたけのみそ汁	ココアみるくクッキー,りんご,牛乳
07	木	海草せんべい・牛乳	雑穀ごはん,春巻き,おかか和え,人参きんぴら,大根のみそ汁	すり身とひじきのせんべい,みかん,牛乳
08	金	Caウエハース・牛乳	ごはん,らーめん,煮卵,きゅうりの中華和え	野菜スティック,りんご,手作りヨーグルト
09	土	クラッカー・牛乳	ふわふわ丼,酢みそ和え,牛乳	フルーツムース,かんぱん,お茶
11	月	ハードビスケット・牛乳	ごはん,肉じゃが,トマト,もずく酢,みずなのすまし汁	ちんすこう,柿,牛乳
12	火	クッキー玄米・牛乳	雑穀ごはん,鮭のムニエル,春雨の中華炒め,きゅうりもみ,豆腐のすまし汁	卵サンドイッチ,りんご,牛乳
13	水	かんぱん・牛乳	ごはん,千草焼き,納豆,ブロッコリーのマヨ和え,白菜のみそ汁	揚げミートパイ,みかん,牛乳
14	木	ピアクラッカー・牛乳	雑穀ごはん,焼きビーフン,かぼちゃ煮,いりこ佃煮,しめじのすまし汁	牛乳,ベトナム風スイートポテト,りんご
15	金	海草せんべい・牛乳	ごはん,魚のカレー揚げ,ポテトサラダ,トマト,呉汁	真珠蒸し,柿,牛乳
16	土	Caウエハース・牛乳	ごはん,豚肉のしょうが焼き,野菜のみそマヨ和え,こんにゃく炒め,青菜のみそ汁	りんごケーキ,牛乳
18	月	クラッカー・牛乳	牛丼,ちりめん和え,牛乳	お好み焼き,梨,牛乳
19	火	ハードビスケット・牛乳	雑穀ごはん,魚のパン粉焼,ほうれんそう和え,切り干し大根煮,田舎揚げのみそ汁	焼き芋,りんご,牛乳
20	水	クッキー玄米・牛乳	**≪誕生会≫** 五目炊き込みご飯,トンカツ,ゆでキャベツ,マカロニサラダ,高野豆腐の含め煮,みかん,りんごジュース,あおさのすまし汁	ミレービスケット,梨,牛乳
21	木	かんぱん・牛乳	雑穀ごはん,大豆五目煮,舞茸と人参のかき揚げ,きゅうりのゆかり和え,とろろすまし汁	あわ御飯,白菜漬け,牛乳
22	金	ピアクラッカー・牛乳	ごはん,魚の塩焼き（さば）大根,白和え,レンコンきんぴら,わかめのみそ汁	ぜんざい,柿,牛乳
25	月	海草せんべい・牛乳	ごはん,クリームスパゲティ,野菜サラダ,中華スープ	黒糖まんじゅう,みかん,牛乳
26	火	Caウエハース・牛乳	雑穀ごはん,魚の竜田揚げ,卵と野菜のマヨ和え,トマト,豚汁	米粉ケーキ,みかん,牛乳
27	水	クラッカー・牛乳	ごはん,酢豚,焼きかぼちゃ,きゅうりのじゃこ和え,もやしのみそ汁	ふくれ菓子,柿,牛乳
28	木	ハードビスケット・牛乳	ビーフカレー,ふし和え,牛乳	みかんぜりー,せんべい,牛乳
29	金	クッキー玄米・牛乳	雑穀ごはん,魚の香草焼き,ほうれん草ごま和え,山芋の素揚げ,かき玉汁	クリームパン,みかん,牛乳
30	土	かんぱん・牛乳	ごはん,チキンソテー,キャベツ和え,こんにゃくの土佐煮,根菜汁	ポテトチップス,りんご,牛乳

※都合により献立の変更がありますのでご了承ください。