



11月給食だより

令和 3年10月29日 亀田保育園

今月の目標

残さずに行儀よく食べよう。

～感謝の気持ちを持ち食事しよう～

秋も深まり、朝夕の冷たい空気に「寒い」と感じるが多くなり、冬の使者の白鳥や渡り鳥も列をなして飛んで来るのが見られる時期ですね。食欲の秋、美味しい物がたくさんありますが野菜、魚、肉どれも命を私たちは頂いています。その命を食事で頂くまでに色々な人を経て私たちが食べられることに感謝し、残さず食べることの大切さを食卓でも話題にしてみましょう。

また、コロナ感染にも気をつけたいですが、インフルエンザも流行する時期でもあります。三食バランスよく食べ、抵抗力をつけましょう。

ごはんはパワーと健康のもと

かみかみドライカレー(幼児1人分)

- <材料>
- ・玉ねぎ・・・15g ・人参・・・10g ピーマン・・・5g
 - ・豚ひき肉・・・30g ・ごぼう・・・10g ・干しぶどう・・・2g
 - ・コーン・・・3g ・中濃ソース・・・0.8g ・ケチャップ・・・0.8g
 - ・にんにく・・・0.2g ・醤油・・・0.8g ・塩・・・0.2g
 - ・カレー粉・・・0.2 ・油・・・1g

- <作り方>
- ①玉ねぎ、人参、ピーマン、ごぼうをみじん切りにする。
 - ②干しぶどうはお湯で戻し、刻む。
 - ③鍋に油を熱し、おろしにんにくを加え、香りが出てきたらひき肉、コーン、①を加えて炒める。
 - ④材料が柔らかくなったら、調味料、カレー粉を入れ、干しぶどうを加える。

予定献立表

月	火	水	木	金
1 焼き魚 彩り和え 豚汁 ゼリー トマト	2 ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄席豆腐汁 果物 浅漬け	3 <文化の日>	4 ミルクカレーラーメン ちくわのじゃこ焼き マセドアンサラダ ゼリー チーズ	5 たこ焼き風ナゲット 野菜炒め スタミナみそ汁 果物 スティックパン
8 タラのもみじ焼き 野菜のごま和え かぼちゃのみそ汁 煮豆	9 かみかみドライカレー フルーツポンチ ゆでブロッコリー	10 鶏のママレード焼き ごぼうの甘辛揚げ コーンスープ 果物 おにぎりデー	11 五目うどん汁 フィッシュボール コールスロー ゼリー ゆで卵	12 はんぺんのチーズフライ 柿のサラダ ポトフ 果物 ジャムパン
15 鯛の梅煮 切り干し大根炒め煮 キャベツのみそ汁 果物 焼き芋	16 ビビンバ丼 海草サラダ 卵スープ 果物 トマト	17 高野豆腐の揚げ煮 マカロニサラダ さつま汁 ゼリー おにぎりデー	18 タンメン汁 餃子 ブロッコリーサラダ 果物 さつま芋のレモン煮	19 ミートローフ 白菜とリンゴのサラダ なめこ汁 果物 プチクロワッサン
22 ポークカレー シーザーサラダ 果物 ゆでブロッコリー	23 <勤労感謝の日>	24【和食の日】 鮭の味噌マヨ焼き ひじきとさつま芋煮 白菜のみそ汁 果物 おにぎりデー	25 スープスパゲティ 海老カツ レタスサラダ 果物 じゃが芋のバター煮	26 タンドリーチキン 野菜のツナ和え かぶのみそ汁 果物 ジャムパン
29 シシャモフライ たくあん和え もやしのみそ汁 果物 粉ふき芋	30【お誕生会】 ガパオライス 春雨サラダ わかめスープ ミニケーキ トマト	※ 24日は「和食の日」です。日本の伝統的食文化を見直しましょう。  		

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。