



# 11月給食だより

令和 4年10月31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」と感じる事が多くなり、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の時期ですが野菜、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、残さず食べる事の大切さを食卓でも話題にしてみましょう。

また、24日は和食の日となっています。洋風な食事が多い日常ですが、バランスの取れた和食の良さも見直してみましょう。

ごはんはパワーと健康のもと

### 鮭のちゃんちゃん焼き(幼児1人分)

<材料> ・鮭・・・40g ・酒・・・1.2g ・塩・・・0.05g  
 ・玉ねぎ・・・12g ・キャベツ・・・12g ・人参・・・4g  
 ・コーン・・・3.5g ・油・・・0.5g  
 ・みそ・・・3.5g ・酒・・・8cc ・砂糖・・・0.6g

<作り方> ①酒、塩を合わせ、鮭をつける。  
 ②玉ねぎをスライスにし、キャベツはざく切り、人参は短冊切りにする。  
 ③みそ、酒、砂糖を合わせる。  
 ④鍋に油をひき、野菜炒め、火が通ったら③を入れる  
 ⑤天板にオープンシートを敷き①を並べ、④をのせる。  
 ⑥170℃のオープンで12～15分ほど加熱する。

## 予定献立表

月	火	水	木	金
	1 ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄席豆腐汁 果物 浅漬け	2 タラのクラッカー揚げ 柿のサラダ ポトフ ゼリー おにぎりデー	3 【文化の日】	4 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
	7 肉団子 炒り豆腐 かぼちゃのみそ汁 ゼリー 煮豆	8 キーマカレー フルーツポンチ チーズ ゆでブロッコリー	9 鶏の西京焼き ブロッコリーのシラス和え コーンスープ 果物 おにぎりデー	10 五目うどん汁 フィッシュボール コールスロー ヨーグルト ゆで卵
14 鯖の塩麹竜田 切り干し大根炒め煮 キャベツのみそ汁 果物 トマト	15 ビビンバ丼 海草サラダ 卵スープ 果物 焼き芋	16 高野豆腐の揚げ煮 マカロニサラダ さつまい ゼリー おにぎりデー	17 タンメン汁 餃子 ブロッコリーサラダ 果物 煮豆	18 ミートローフ 白菜とリンゴのサラダ なめこ汁 フルーチェ プチクロワッサン
21 ハヤシライス シーザーサラダ 果物 ゆでブロッコリー	22 エビカツ なめたけ和え 白菜のみそ汁 果物 じゃが芋のバター煮	23 【勤労感謝の日】	24 【和食の日】 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒り煮 稲庭うどん汁 果物 トマト	25 タンドリーチキン レタスサラダ ミネストローネ ゼリー ジャムパン
28 シシヤモフライ たくあん和え もやしのみそ汁 果物 青菜ごはん	29 【お誕生会】 タコライス フレンチサラダ わかめスープ ミニケーキ ゆでブロッコリー	30 ちくわのチーズマヨ焼き マセドアンサラダ かぶのみそ汁 ヨーグルト		

※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。