

11月給食だより

令和6年10月29日
ゆりかごこども園
栄養士 横山知沙

園庭の木々も色づき、だんだんと秋が深まってきました。
温かいものや、冬野菜のおいしい季節です。給食でも、体の
温まるメニューや、野菜(根菜類)を取っ入れながら、元気に
過ごしていきたいと思ひます。

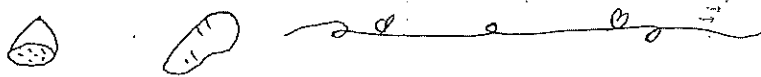
体を温める 根菜類

秋から冬においしくなる根菜類は、血行を良くしたり、代謝を
アップさせるので、寒さをしのぎ身体を温めるのに効果的です。
旬の根菜... れんこん、にんじん、里いも、さつまいも、ごぼう、かぶ、
大根、しょうが... など

✿ かぶや大根は、汁ーに入れたり、ごぼうや里いも、さつまいもは、
汁物に入れると子どもにも食べやすくなります。

✿ しょうがは、給食でもよく使用しています。汁を肉や魚の下味に
したりすることで、塩やしょうゆの量を減らせて減塩にもなります。

秋の収穫



畑ではさつまいも、園庭では栗を子どもたちが収穫してきました。
スーパーなどでは、イガの中に入った栗をみる機会はないかもしれませんが、
子どもたちは、トゲトゲいばいだったよ!と教えてくれました。ゆりかごこども園の
豊かな自然の中で、食べ物本来の姿をみたり、知ったり、四季の変化を
手にとるよう感じる環境は、とてもステキだなあと思ひます。
子どもたちが早く食べたいなと待っていた栗は、甘露煮にして食べました。

給食献立表 11月

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
1 (金)	オムレツ 茹野菜 糸切り昆布の煮付 みかん	きなこ ラスク	16 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし
2 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし	18 (月)	《自家年当持参》	チーズ ケーキ
5 (火)	中華そば かえりのごまがらめ みかん	レモン ゼリー	19 (火)	菊花ジュマイ 人参の甘露 キャベツのレモン酢和え パイン	じがいも グラタン
6 (水)	豚肉の生姜焼 茹野菜 ポテトサラダ リンゴ	じこ菜 めし	20 (水)	鶏肉のひ焼 中華風サラダ じがいもの煮付 みかん	アップル パイ
7 (木)	焼魚 西みそ和え かぼちの煮付 バナナ	ほうれん草 クッキー	21 (木)	魚のからあげ さつまいもの甘露 野菜ソテー リンゴ	豚メン
8 (金)	いなか煮 みかん 小松菜とじきの和えもの	ココア ケーキ	22 (金)	けんちん汁 白菜の浸し バナナ	米粉の お餅
9 (土)	火がめ豆腐 バイワドかぼち みかん	おかし	25 (月)	ピーチップ ショコラサラダ 粉ふきいも リンゴ	ピザ トースト
11 (月)	さばのみそ煮 キャベツの浸し じがいものきんぴら リンゴ	ほうれん草 和パン	26 (火)	魚のひ焼 大根と厚揚げの煮物 ほうれん草の汁和え バナナ	フルーツ 寒天
12 (火)	おでん 茹ブロッコリー パイン	さつまいも まんじゅう	27 (水)	肉うどん 納豆の石焼和え みかん	ポンド ケーキ
13 (水)	きのこスパゲティ みかん 青菜のごまマヨネーズ和え	クレープ	28 (木)	ムニエル 茹ブロッコリー 野菜サラダ バナナ	中華風 おこわ
14 (木)	《お菓しい献立》 《主食はいりません》	トロ生 かぼち汁	29 (金)	れんこんの子めりあボール 酢味の さつまいもの煮付 パイン	ほうれん草 ケーキ
15 (金)	プルコギ 茹ブロッコリー 粉ふきいも リンゴ	お好み焼 風パン	30 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし