

おいしいきゅうしょく



—こんげつのもくひょう—
食物に対する感謝の気持ちを持つ

兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事
				追加食	10時のおやつ		
1	金	南瓜グラタン、ちくわの煮物、かしわ汁、果物	ロールパン	ミートボール	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	バルーンキッズデー (さくら・ゆり)
2	土	かき揚げにゆめん、キャベツのごま和え、チーズ、果物	かき揚げ にゆめん	豆腐の煮物	牛乳	おかし	
3	日	文化の日					
4	月	振替休日					
5	火	魚の竜田揚げ、大根の煮物、えのきのすまし汁、果物	ごはん	もやし炒め	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト	七五三詣り(ゆり) みかん狩り(さくら)
6	水	カレーライス、ブロッコリーサラダ、幼児牛乳、果物	カレーライス	白菜の煮物	トマトジュース	ミルク ピザトースト	朝礼 体育教室(さくら・ゆり)
7	木	厚揚げのごまみそ煮、卵のタルタル焼き、根菜汁、果物	ごはん	煮魚	牛乳 いりこ	ミルク ウイナーパイ	もうすぐ1年生ねの会 (さくら)
8	金	春雨ソテー、魚のごま焼き、くずし豆腐のすまし汁、果物	ミルクパン	南瓜のクリーム煮	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日
9	土	親子うどん、厚揚げ酢豚、ヨーグルト、果物	親子うどん	きゅうりスティック	牛乳	おかし	
10	日						
11	月	エビと卵のスープ、ミートソーススパゲティ、洋風おひたし、果物	食パン	里芋の煮物	牛乳 いりこ	ミルク わかめおにぎり	
12	火	チキンカツ、きゅうりと大根の酢の物、ふのすまし汁、果物	ごはん	れんこん金平	牛乳 いりこ	ミルク チーズ蒸しパン	
13	水	中華丼、じゃが芋ソテー、わかめスープ、果物	中華丼	卵の袋煮	野菜ジュース	ミルク みかんゼリー	体育教室 (さくら・ゆり)
14	木	ごぼうの炒め煮、魚の塩焼き、ピーンスープ、果物	ごはん	さつま芋サラダ	牛乳 いりこ	ミルク フライドポテト	
15	金	豆腐の野菜あんかけ、ひじきサラダ、南瓜のみそ汁、果物	ロールパン	鶏の照り焼き	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日
16	土	パリパリ皿うどん、ブロッコリーのごま和え、金時豆の煮豆、果物	パリパリ皿 うどん	じゃが芋の豆乳煮	牛乳	おかし	
17	日						
18	月	ビーフシチュー、鮭バーグ、小松菜のおひたし、果物	ミルクパン	ゆかりスパ	牛乳 いりこ	ミルク 豆乳プリン	
19	火	ちくわの磯辺揚げ、春雨サラダ、里芋のみそ汁、果物	ごはん	そばろごはん、 チーズ	牛乳 いりこ	ミルク ハムマヨトースト	生活発表会 総練習①
20	水	れんこんごはん、納豆入り卵焼き、豚汁、果物	れんこん ごはん	チンゲン菜ソテー	トマトジュース	ミルク お麩ラスク	体育教室 (さくら・ゆり)
21	木	白菜の煮物、鶏肉のピカタ、ほうれん草のすまし汁、果物	ごはん	南瓜サラダ	牛乳 いりこ	ミルク さつま芋とりんごのケーキ	生活発表会 総練習②
22	金	魚のオープン焼き、わかめサラダ、パンプキンスープ、果物	食パン	うどんミートソース	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	角笛シルエット観劇 爪切りチェックの日
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	ひき肉と卵スープ、レバーのカレー煮込み、ベーコンとなすの和風パスタ、果物	ロールパン	ブロッコリーの おおか和え	牛乳 いりこ	ミルク ゆかりおにぎり	
26	火	魚のフライ、白和え、ちくわのすまし汁、果物	ごはん	キャベツの卵とじ	牛乳 いりこ	ミルク きな粉マカロニ	生活発表会 写真前撮り
27	水	ひじきごはん、野菜のオープン焼き、ミルクスープ、果物	ひじきごはん	焼きうどん	野菜ジュース	ミルク フルーツサンド	体育教室 (さくら・ゆり)
28	木	おでん風煮、里芋のおかか和え、豆腐のみそ汁、果物	ごはん	トマト	牛乳 いりこ	ミルク お好み焼き	
29	金	魚のチーズ焼き、白菜の春雨煮、レタススープ、果物	ミルクパン	ポテトサラダ	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日
30	土	カレーうどん、さつま芋の甘煮、チーズ、果物	カレーうどん	ほうれん草ソテー	牛乳	おかし	

11月24日は、「和食の日」です

「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」と制定されています。和食といえば「だし」。かつお節・昆布・煮干しなどからとる「だし」は、それぞれ独自のうまみ成分をもっています。保育園でも料理に合わせて煮干し、かつお節などから「だし」をとっています。今後も食育や日々の食事を通して和食の良さを伝えていきたいと思ひます。

