

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	水	チキンライス、ブロッコリーサラダ、えのきのスープ、果物	チキンライス	豚じゃが	野菜ジュース	ミルク さつま芋入りケーキ	体育教室 (さくら・ゆり)	
2	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	クリームドリア	牛乳 いりこ	ミルク シュガートースト	バルーンキッズデー (さくら・ゆり)	
3	金	文化の日						
4	土	ちゃんぽん、切り干し大根とひじき煮、フルーツヨーグルト	ちゃんぽん	トマト	牛乳	おかし		
5	日							
6	月	海老と卵のスープ、南瓜グラタン、ほうれん草のごま和え、果物	ミルクパン	豆腐の煮物	牛乳 いりこ	ミルク マシュマロサンド		
7	火	魚の唐揚げ、大根の酢の物、ふのすまし汁、果物	ごはん	里芋のそぼろ煮	牛乳 いりこ	ミルク プリン	七五三詣り(ゆり) みかん狩り(さくら)	
8	水	中華丼、じゃが芋ソテー、ワカメスープ、果物	中華丼	煮魚	トマトジュース	ミルク 野菜チップス	体育教室 (さくら・ゆり)	
9	木	ごぼうの炒め煮、魚の塩こうじ焼き、かき玉汁、果物	ごはん	焼きうどん	牛乳 いりこ	ミルク スイートポテト	もうすぐ1年生ねの会 (さくら)	
10	金	豆腐の卵あんかけ、ひじきサラダ、玉ねぎのみそ汁、果物	食パン	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	
11	土	ちゃんこ風うどん、さつま芋の甘煮、チーズ、果物	ちゃんこ風うどん	きゅうりとコーンのサラダ	牛乳	おかし		
12	日							
13	月	クリームシュー、れんこんハンバーグ、小松菜の煮びたし、果物	ロールパン	スパゲティ	牛乳 いりこ	ミルク ベーコンチーズおにぎり		
14	火	チキンカツ、春雨サラダ、じゃが芋のみそ汁、果物	ごはん	白菜のクリーム煮	牛乳 いりこ	ミルク あんほいっぴサンド		
15	水	鶏ごぼうごはん、納豆入り卵焼き、豆腐のすまし汁、果物	鶏ごぼうごはん	さつま芋のヨーグルトサラダ	野菜ジュース	ミルク お好み焼き	体育教室 (さくら・ゆり)	
16	木	すき焼き風煮、塩鯖、そうめん汁、果物	ごはん	ブロッコリーのごま和え	牛乳 いりこ	ミルク フレンチトースト	生活発表会 総練習①	
17	金	魚のみそマヨ焼き、野菜炒め、白菜スープ、果物	ミルクパン	卵の袋煮	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	生活発表会総練習② 爪切りチェックの日	
18	土	担々麺風ラーメン、トマトサラダ、金時豆の煮豆、果物	担々麺風ラーメン	人参とさつま芋スティック	牛乳	おかし		
19	日							
20	月	中華春雨スープ、レバーの甘煮、厚揚げ酢豚、果物	食パン	南瓜のコンソメ煮	牛乳 いりこ	ミルク 豆乳もち	角笛シルエット 観劇	
21	火	すりみ揚げ、里芋のおかか和え、小松菜のすまし汁、果物	ごはん	春雨ソテー	牛乳 いりこ	ミルク ハムレタスサンド		
22	水	カレーライス、マカロニサラダ、幼児牛乳、果物	カレーライス	大根の煮物	トマトジュース	ミルク フルーツゼリー	体育教室 (さくら・ゆり)	
23	木	勤労感謝の日						
24	金	煮魚、白和え、大根のみそ汁、果物	ロールパン	オムレツ	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	生活発表会写真前撮り 爪切りチェックの日	
25	土	親子うどん、ミートボールのクリーム煮、ヨーグルト、果物	親子うどん	ブロッコリーのおかか和え	牛乳	おかし		
26	日							
27	月	豚汁、魚のムニエル、南瓜のホットサラダ、果物	ミルクパン	湯豆腐	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト		
28	火	ちくわの磯辺揚げ、筑前煮、豆腐のみそ汁、果物	ごはん	マカロニソテー	牛乳 いりこ	ミルク コーンマヨトースト		
29	水	ウインナーピラフ、ほうれん草入り卵焼き、春雨スープ、果物	ウインナーピラフ	南瓜の煮物	野菜ジュース	ミルク さつま芋とりんご煮		
30	木	おでん風煮、きゅうりの酢の物、くずし豆腐のすまし汁、果物	ごはん	チキンライス、チーズ	牛乳 いりこ	ミルク ごまクッキー		

11月24日は、「和食の日」です

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコの無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。私たちの大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

< 和食の特徴 >

- ◎ 栄養のバランスが良く、健康的
- ◎ 四季のうつろい、自然の美しさを表現
- ◎ 新鮮な食材と、その味わいを活かす知恵
- ◎ 正月などの年中行事との深いかわり

