

11月 しょくじだより



こんにちは、給食です。

大好評！
カレー屋さん！



10月15日に毎年恒例のカレー屋さんを行いました。
エビフライ、からあげ、ウインナーの中から自分で好きなトッピングを選びました。

みんなで外で食べるカレーはおいしいね！
楽しくてニコニコが止まらない様子でした。
おかわりも全部完食！
みんないっぱい食べてくれて良かったです。



ウインナーは初登場！
今まではからあげが人気でしたが、
ウインナーも大人気でした。



おいしいね～



給食レシピ紹介

ノーマルな焼き魚以外のレシピを知りたいという
リクエストがあったので、ちょっとしたひと手間
でできる子どもに人気のレシピを紹介します。

<材料> 大人2人分
子ども2人分

鮭（塩味がついていないもの）
4切れ
味噌 10g
マヨネーズ 25g

鮭の味噌マヨネーズ焼き

<作り方>

- ① 味噌とマヨネーズを混ぜ合わせておく
- ② 鮭を200℃のオーブンで10分ほど下焼きする
- ③ 下焼きした鮭に①を塗る
- ④ 230℃のオーブンで5分ほど少し焦げ目が
つくまで焼く

子どもも大人もみんなで
やってみよう！

机とおなかを
くっつけて
食べてみよう！

身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく
食べるために大切なことです。また、子どもはお
となの姿をよく見て
います。

おとなも白頭の食
事マナーをチェック
してみましょう。



オーブンじゃなくても
魚焼きグリルでも
鮭じゃなくても
白身魚でも
おいしくできます！





献立表



令和5年度11月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	水	くだものゼリー		米飯 ひじきと豆腐のつくね いんげんのごま和え 大根のみそ汁 バナナ	ブラウニース ジョア
2	木	乳酸菌飲料		米飯 魚のもみじ焼き カリカリサラダ 中華スープ 菊花みかん	りんごのコンポートヨーグルト がけ 菓子
4	土			土曜給食	
6	月	バナナ		米飯 鶏肉のごま焼き もやしと人参の和え物 キャベツの野菜スープ 甘夏みかん缶	いちごパバロア
7	火	乳酸菌飲料		手作りパン マカロニサラダ わかめスープ ミニゼリー	カップケーキ
8	水	せんべい		彩り炊き込みごはん いんげんとわかめの和え物 洋風おでん オレンジ	ポップコーン 牛乳
9	木	バナナ		米飯 まぐろの竜田揚げ ポテトサラダ どさんこ汁 りんご	栗ようかん
10	金	コアコア		カレーライス ツナとカラフル野菜のマリネ バナナ	マドレーヌ ジョア 菓子
11	土			土曜給食	
13	月	乳酸菌飲料		米飯 きのごソースハンバーグ フレンチポテトサラダ 白菜とベーコンのスープ オレンジ	お菓子屋さん
14	火	せんべい		わかめごはん からあげ もやしのごま酢和え 枝豆 すまし汁 菊花みかん	七五三祝いおやつ
15	水	ミレーフライ		園外保育	ハッピーセット屋さん
16	木	オレンジ	出前クッキング <クレープ>土っ子	すき焼うどん ポテのチーズ焼き ブロッコリー バナナ	カントリークッキー 牛乳
17	金	ビスケット		米飯 魚フライミックスソース ちくわとキャベツの塩昆布和え 具だくさん島田汁 りんご	ツナマヨ-toast 自家製飲むヨーグルト 菓子
18	土			土曜給食	
20	月	バナナ	出前クッキング <クレープ>水っ子	そばろチーズ混ぜご飯 マッシュポテト もやしサラダ ビーフンのスープ 菊花みかん	海苔胡麻クッキー ジョア
21	火	乳酸菌飲料		栗ご飯 魚とこんにやくのごまみそ煮 スパゲティサラダ しめじの野菜汁 バナナ	11月お誕生日ケーキ 菓子
22	水	ふかしもち	出前クッキング <クレープ>太陽っ子	米飯 チキチキコンソメフライ 大根とカニカマのサラダ そうめんみそ汁 オレンジ	枝豆チーズ蒸しパン 牛乳
24	金	ビスケット		おたのしみ弁当	バナナケーキ 牛乳 菓子
25	土			土曜給食	
27	月	オレンジ		ハヤシライス キャベツのフルーツサラダ バナナ	プリン
28	火	くだものゼリー		米飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根のゆかり和え 豆腐のみそ汁 オレンジ (うめぐみ ぎんじくん リクエストメニュー)	ばりばりピザ ジョア
29	水	乳酸菌飲料		米飯 鉄ふりかけ 鶏肉の照り焼き ごぼうのサラダ コーンスープ りんご	自家製マシュマロヨーグルト
30	木	バナナ		米飯 オニオン味噌マヨネーズつくね いんげんとハムのおかか和え 蕨とわかめのすまし汁 甘夏みかん缶	りんごクッキー ジョア

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	532	18.5	15.6	275	2	164	0.28	0.3	26	5.1	1.7
目標量	574	22.9	15.9	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	93	81	98	106	80	77	90	83	118	142	106
3才未満児	458	14.5	12.5	266	1.6	133	0.23	0.26	24	4.5	1.3
目標量	463	18.5	12.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	99	78	97	125	70	71	92	93	120	136	87

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

給食室見学ツアー



11月7日に全年齢対象で給食室見学
ツアーを計画中です。
ふじ組の給食おしごと体験の
第2弾は1月に計画しています。
お楽しみに!!

おたのしみ弁当 24日(金)



毎月おたのしみ弁当の日があります。
給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に
詰めるので、ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れない
よう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。
お弁当箱に詰めると色々な所に行ってお弁当
楽しさがあります。(もも・たんぽぽはいりません)