



吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	木	鮭のネギみそ焼き 大根そぼろ煮 すまし汁 チーズ	鮭、ねぎ、みそ/大根、豚ひき肉、いんげん/しめじ、えのき、人参、ほうれん草/チーズ	オレンジ、おかし、牛乳
2	金	高野豆腐の煮物 おひたし みそ汁 りんご	高野豆腐、じゃが芋、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、昆布、きぬさや/ほうれん草、人参、水菜、かつお節/玉ねぎ、人参、麩、えのき、ねぎ、みそ/りんご	ヨーグルト、おかし
5	月	鶏肉のみそ照り焼き じゃが芋きんぴら コンソメスープ チーズ	鶏肉、みそ/じゃが芋、ごぼう、人参、ピーマン、いりごま/コーン缶、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コンソメ/チーズ	柿、おかし、牛乳
6	火	赤魚の煮付け マカロニサラダ 豚汁 みかん	赤魚、土生姜/マカロニ、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ/豚肉、大根、人参、里芋、こんにゃく、ねぎ、みそ/みかん	黒糖パン、牛乳
7	水	鶏肉とマカロニのケチャップ煮 白菜のおかか和え かきたま汁 パナナ	鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ケチャップ/白菜、小松菜、人参、かにかまぼこ、かつお節/卵、スキムミルク、玉ねぎ、人参、ねぎ/パナナ	ヨーグルト、おかし
8	木	肉だんご入りスープ ブロッコリーのごま酢和え りんご	豚ひき肉、ねぎ、白菜、人参、もやし、土生姜、春雨、コンソメ/ブロッコリー、人参、ちくわ、いりごま/りんご	☆揚げごぼう(ごぼう、片栗粉、油、いりごま、砂糖、醤油)、牛乳
9	金	魚のから揚げ ささ身のおろし和え きのこサラダ オレンジ	さわら、土生姜、カレー粉、片栗粉、油/ささ身、れんこん、水菜、人参、大根、かつお節/しめじ、えのき、ベーコン、ほうれん草、人参/オレンジ	☆キャラットケーキ(小麦粉、BP、スキムミルク、卵、砂糖、バター、人参)、牛乳
12	月	五目ビーフン ツナサラダ キャベツスープ パナナ	ビーフン、たけのこ缶、人参、にら、干しいたけ/切干大根、人参、ひじき、ツナ、クリームコーン缶/キャベツ、人参、わかめ、コンソメ/パナナ	クラッカー、牛乳
13	火	マグロの変わり揚げ 人参しりしり みそ汁 みかん	まぐろ、にんにく、卵、カレー粉、片栗粉、油/人参、ツナ/里芋、大根、人参、ねぎ、鶏肉、こんにゃく、みそ/みかん	☆カリカリトースト(食パン、イチゴジャム、チョコジャム、マーガリン)、牛乳
14	水	五目煮 白菜のごま和え 中華風スープ チーズ	大豆、鶏肉、人参、れんこん、大根、ごぼう、こんにゃく、昆布/白菜、人参、ほうれん草、いりごま/わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、コンソメ/チーズ	キウイ、おかし、牛乳
15	木	鮭のレモン焼き ブロッコリーのおかか和え ひじきの炒り煮 びわ缶	鮭、土生姜、ねぎ、レモン汁/ブロッコリー、人参、かつお節/ひじき、ごぼう、人参、ちくわ、しらたき/びわ缶	☆りんごむしパン(りんご、小麦粉、BP、砂糖、油、豆乳)、牛乳
16	金	野菜たっぷりキッシュ フレンチサラダ チンゲン菜のスープ りんご	卵、スキムミルク、玉ねぎ、人参、ウインナー、ブロッコリー、トマト缶、チーズ/キャベツ、きゅうり、人参、ツナ/チンゲン菜、玉ねぎ、ベーコン、クリームコーン缶、コンソメ/りんご	ヨーグルト、おかし
19	月	卵とじうどん 野菜の即席漬け チーズ	うどん、卵、スキムミルク、鶏肉、人参、玉ねぎ、なると、干しいたけ、ねぎ/白菜、きゅうり、人参、塩昆布/チーズ	☆おにぎり(米、さつま芋、ごま塩)、パイン缶
20	火	鯖の竜田揚げ 切干大根のナムル 五目汁 オレンジ	鯖、土生姜、片栗粉、油/切干大根、きゅうり、人参、かにかまぼこ、いりごま/白菜、えのき、人参、干しいたけ、油揚げ、ねぎ/オレンジ	おせんべい、牛乳
21	水	チキンカレー フルーツサラダ パナナ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、りんご、カレールー/きゅうり、りんご、みかん缶、パイン缶/パナナ	☆いそペクラッカー(小麦粉、粉チーズ、油、いりごま、あおのり)、牛乳
22	木	白身魚のマヨネーズ焼き 大根サラダ すまし汁 みかん	白身魚、マヨドレ、みそ/大根、人参、きゅうり、キャベツ、ハム/ほうれん草、人参、玉ねぎ、麩/みかん	ヨーグルト、おかし
26	月	鶏肉のゆずみそ焼き 和風スパゲティ ポトフ りんご	鶏肉、ゆず、みそ/スパゲティ、玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコン、ねぎ/かぶ、人参、えのき、ウインナー、じゃが芋、コーン缶、コンソメ/りんご	ヨーグルト、おかし
27	火	まごころ弁当		☆かぼちゃケーキ(かぼちゃ、バター、砂糖、ホットケーキミックス、卵、牛乳)、牛乳
28	水	揚げ魚の甘酢あんかけ 白菜のおかか和え みそ汁 みかん	さわら、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、しいたけ、えのき、土生姜、にんにく、コンソメ、ケチャップ/白菜、小松菜、人参、かつお節/さつま芋、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、みそ/みかん	ミルクフランスパン、牛乳
29	木	里いものそぼろ煮 リンゴサラダ すまし汁 パナナ	里芋、人参、大根、玉ねぎ、鶏ひき肉、枝豆/りんご、白菜、きゅうり、人参/豆腐、玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ/パナナ	☆きな粉だんご(白玉粉、だんご粉、豆腐、きな粉、砂糖)、牛乳(0, 1, 2歳児クラスはおかし、牛乳)
30	金	くまさんライス ごまあえ コンソメスープ パイン缶	米、ミートボール、ウインナー、ケチャップ/ほうれん草、人参、もやし、いりごま/コーン缶、キャベツ、人参、じゃが芋、ベーコン、コンソメ/パイン缶	おたのしみおやつ、牛乳

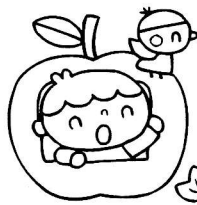
お知らせ

14日(水)～16日(金) 給食参観

27日(火) まごころ弁当

19日(月) うどんの日(ご飯はいりません)

30日(金) 誕生会(ご飯はいりません)



給食だより



11月は給食参観があります。『家では野菜を食べない』『家では座って食べない』など、家庭と園での様子が違うとの声をよく聞きます。この機会に、お子様の園での様子を見ていただき、同時に同年齢の子供の様子も見ていただきたいと思います。見るポイントとしては、楽しく食べているというのが一番！ほかに食事の量、食事のときの姿勢、左手の使い方、箸の使い方などに注意しながら見ていただければと思います。少量の試食用意していますので、素材の味を生かした給食の味をご賞味ください。

おすすめレシピ

今月は子どもと一緒に、楽しく作れる簡単かぼちゃクッキーを紹介します。ぶどうぐみ・めろんぐみの子どもたちが、ハロウィンパーティーに作りました。簡単なので、親子で作ってみてください。

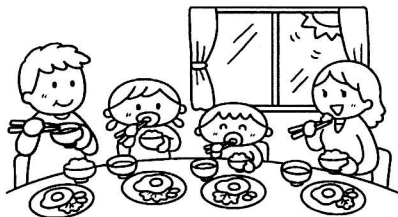
◎簡単かぼちゃクッキー

○材料 (天板1枚分)

- ・かぼちゃ 75g
- ・小麦粉 75g
- ・砂糖 25～45g
- ・サラダ油 30～40g

◎ 作り方

- 1 かぼちゃをラップしてレンジで2～3分くらい加熱して柔らかくする。
- 2 ビニール袋にかぼちゃをいれて上から、ぐにぐに潰す。皮ごと潰しますが外してもOK。火傷に注意！多少粒が残っても美味しいので大丈夫！
- 3 人肌くらいに冷めてきたら、袋に小麦粉・砂糖・サラダ油を入れて、ひとまとまりになるまでもみもみ、こねこね。
- 4 ひとまとまりになったら5ミリくらいに延ばして切り分けるか、型抜きしたりちぎって丸めてもOK。好きな形にして天板にならべる。
- 5 180℃のオーブンで15分くらい焼く。



家庭でのお手伝い

家庭での食事は家族団らんの時間ですが、調理の間も子どもにちょっとしたお手伝いをしてもらうことで、コミュニケーションのひとつになります。秋はしめじやえのきをほぐす、茹でたさつま芋をつぶすなど、簡単なことから始めてみましょう。仕事をまかされることで責任感が生まれ、食への興味もぐんとふかまります。

汁物で心も体もポカポカ

みそ汁など汁物を飲まないという家庭も増えているようですが、かつお節や昆布など、うま味成分をたっぷり含んだだしを使った汁物は、子どもの味覚を育てるのに大切です。具たくさんにすれば野菜もたくさん取れますし、水分も無理なく取れるのでおすすめです。