

11月予定献立表

2022年度

しらかば認定こども園

日	曜日	全児童				日	曜日	全児童			
		昼食	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ			昼食	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ
1	火	ササミフライ コンソメスープ ドレッシングサラダ くだもの	ソーメン汁	黒パン	牛乳	16	水	ほっけのマヨネーズ焼き じゃーまんポテト くだもの	牛乳 ラスク	ごはん	乳酸菌飲料
2	水	さばのみそ煮 すまし汁 あえもの くだもの	牛乳 ポンデケージョ	ごはん	乳酸菌飲料	17	木	カレーライス お茶 キャベツのサラダ くだもの	牛乳 蒸しパン	カレーライス	牛乳
4	金	麩のたまごとじ みそ汁 ごまおかかあえ くだもの	牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん	牛乳	18	金	鮭の塩焼き 具沢山汁 おかかあえ くだもの	牛乳 スコーン	ごはん	牛乳
5	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳	19	土	やきそば 中華スープ チーズ くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
7	月	ぎせい豆腐 みそ汁 納豆 くだもの	牛乳 ごまクッキー	ごはん	牛乳	21	月	豚肉の生姜焼き みそ汁 もやし炒め くだもの	牛乳 チョコサンド	ごはん	牛乳
8	火	鮭のムニエル マカロニスープ 小松菜サラダ くだもの	お茶 おにぎり	米粉パン	乳酸菌飲料	22	火	たらのムニエル チンゲン菜スープ 野菜添え くだもの	お茶 おにぎり	レーズンパン	牛乳
9	水	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁 ひじき炒り煮 くだもの	牛乳 クリームサンド	ごはん	牛乳	24	木	鶏肉のさっぱり焼き みそ汁 ごまじゃこあえ くだもの	フルーツポンチ	ごはん	牛乳
10	木	五目たまご焼き みそ汁 ごま酢あえ くだもの	牛乳 おからマフィン	ごはん	牛乳	25	金	鶏そぼろ丼 みそ汁 春雨サラダ くだもの	ジュース フライドポテト	そぼろ丼	お誕生会
11	金	揚げたらのおろしかけ みそ汁 チンゲン菜のあえもの くだもの	ソフール	ごはん	牛乳	26	土	スパゲティーミートソース 枝豆 キャベツスープ くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
12	土	発表会				28	月	マーボー豆腐 みそ汁 ブロッコリーのあえもの くだもの	牛乳 さつま芋もち	ごはん	牛乳
14	月	豆腐と卵のふわふわ煮 みそ汁 ブロッコリーのごまおかかあえ くだもの	牛乳 マロンケーキ	ごはん	牛乳	29	火	ひじき入りがんも みそ汁 おかかあえ くだもの	牛乳 チーズクッキー	ごはん	牛乳
15	火	煮込みハンバーグ コンソメスープ スパゲティーサラダ くだもの	牛乳 人参クッキー	食パン	牛乳	30	水	鶏肉の米粉ザンギ みそ汁 三色ナムル くだもの	牛乳 ホットケーキ	ごはん	乳酸菌飲料

11がつ

11月12日は発表会です。
みんなの好きなお菓子の袋詰めを準備しますので、毎日の練習を頑張ってくださいね♥
本番を楽しみにしていますよ〜♥

11月17日(木)はカレーライスです。すみれ・さくら・たんぽぽさんはコップとスプーンを忘れず持ってきてくださいね!

にいなめさい

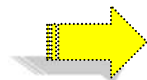
新嘗祭11月23日

収穫に感謝し、豊作を祈る宮中行事です。

天皇がその年に収穫された五穀を宮中の神殿に供え、それを神様と共に食べて、収穫に感謝するとともに来年の豊作を祈ります。現在は**勤労感謝の日**として国民の祝日になっています。

勤労感謝の日

『勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう』国民の祝日です。この日は米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。何気なく食べている食事にも、食べ物を育てる人、運ぶ人、料理をする人など、様々な人の働きがあります。収穫に感謝して、食に関わるすべての人々への感謝の気持ちも忘れないようにしましょう。



何をする？

新嘗祭の「新」は新穀、「嘗」は味をみるという意味で、天皇がその年の新穀(初穂)を神様に供え、それを味見してその年の収穫に感謝する儀式です。勤労感謝の日となった現在では、農業に限らず、すべての仕事に感謝し、日ごろお世話になっている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝えようという日になりました。

(いいにほんしょく)

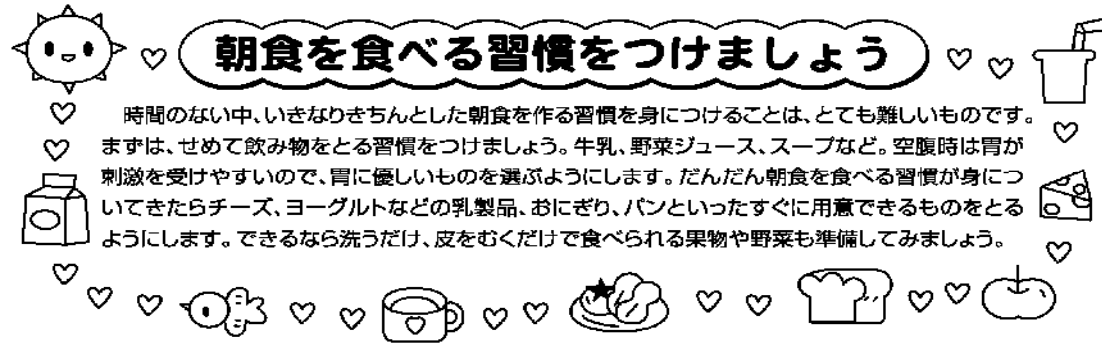
11月24日は「和食の日」

日本の代表的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。
和食は米飯を主食とし、ご飯に合った多様な汁物・おかず等によって構成される献立を基本に、正しく箸や椀などを使う日本の食習慣です。



* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

日に日に寒さが増し、秋の深まりを感じる季節になってきました。朝晩の寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなります。本格的にやってくる冬に備えて、バランスのとれた食事で、寒さに負けない体を作りましょう。



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

(材料) 煮干し30~40
水1ℓ

- ① 煮干しの頭を背の折りに折って、身を開くようにはらわたを取り除き、半身に開く。
- ② 鍋に煮干し、水を煮立て、煮干しを洗って数時間おく。
- ③ 中火にかけ、あくを丁寧につく取る。
- ④ 煮立つ直前くらいから加減で5~6分弱火で煮干しを取り除く。

g

方に
して
指先

入れ

を丁

の火
て、