



11月の献立



献立は変更になることがあります。

日 曜	献 立 名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1 土	五目焼きそば くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
4 火	豚肉の一口カツ ひじきの煮物 ミニトマト ゼリー 牛乳	かき	コーンフレーク 牛乳
5 水	筑前煮 かりこり和え キウイ 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	バナナチップス 牛乳
6 木	牛肉とチンゲン菜の和え物 具だくさんみそ汁 パイナップル	ジャムサンド 牛乳	かんぱん 牛乳
7 金	鮭のみそマヨ焼き ほうれん草のバターソテー バナナ 牛乳	切干入りおにぎり 牛乳	ウエハース 牛乳
8 土	ビビンバ丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
10 月	けんちん汁 元気な和え オレンジ 牛乳	いがぐりぼうや 牛乳	おやついりこ 牛乳
11 火	赤魚のあずま煮 大根サラダ パイナップル 牛乳	やせうま 牛乳	ゼリー 牛乳
12 水	鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのごま和え キウイ 牛乳	クリームチーズのスコーン 牛乳	野菜チップス 牛乳
13 木	八宝菜 わかめのナムル バナナ 牛乳	じゃがもち 牛乳	クラッカー 牛乳
14 金	タンドリーチキン コーンサラダ ゼリー 牛乳	りんご	さつまいも 牛乳
15 土	スパゲティミートソース チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
17 月	肉団子スープ きんぴら オレンジ 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	コーンフレーク 牛乳
18 火	ちくわの変わり揚げ 小松菜の炒め物 ゼリー 牛乳	バナナボート 牛乳	プルーン 牛乳
19 水	なすと厚揚げのそぼろ炒め 野菜のかぼす和え オレンジ 牛乳 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」	ごぼうのチャーハンおにぎり 牛乳 (さくら・ゆり おにぎりきょうしつ)	おやつソーセージ 牛乳
20 木	大豆とひじきの炒め煮 のりな和え キウイ 牛乳	みたらし団子 牛乳	バナナチップス 牛乳
21 金	スペイン風オムレツ ブロッコリーと桜えびの和え物 スープ みかん	ムース	かんぱん 牛乳
22 土	肉わかめうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
25 火	カレーライス 福神漬け りんご 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
26 水	春雨のチャプチェ ちりめんそば バナナ 牛乳	ハムとにらのチヂミ 牛乳	ビスケット 牛乳
27 木	魚のみそ煮 ほうれん草のおかか和え パイナップル 牛乳	フレンチトースト 牛乳	野菜チップス 牛乳
28 金	松風焼き マカロニサラダ ミニトマト みかん 牛乳	きなこ棒 せんべい 牛乳	クラッカー 牛乳
29 土	親子丼 チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ゼリー 牛乳

やわらかくておいしい秋なすで...★

なすと厚揚げのそぼろ炒め (大人2人・子ども2人分)

【材料】

- 豚ミンチ 120g ・厚揚げ 2枚 ・なす 1本(150~200g)
- 人参 1/2本(100g) ・ピーマン 2個(60g)
- おろし生姜 小さじ1 ・いりごま 小さじ1

◎合わせ調味料

- しょうゆ 大さじ2 ・鶏ガラスープの素 小さじ1 ・砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1 ・料理酒 小さじ1 ・片栗粉 小さじ1/2 ・水 大さじ2

【作り方】

- 厚揚げは、熱湯をかけて油抜きをする。厚揚げは、長さを半分に切って、1枚を8等分にする。なすは、たて8~10等分に切り、長さを半分にして水につけてあく抜きをする。ピーマンは種とへたを取り、6~8等分に切り、長さを半分にする。人参は短冊切りにする。
- フライパンに油を敷かず、豚ミンチを入れ炒める。豚ミンチに8割程度火が通ったら、おろし生姜・人参・厚揚げ・なすを入れて炒める。合わせ調味料を合わせておく。
- なすがしんなりしてきたら、②の合わせ調味料とピーマンを入れて、とろみがついたらいりごまをふる。



19にちのおやつは
じゅえい
じょせいぶ
(JA女性部)の
みなさんが
おにぎりきょうしつ
をしにきてくれます。
さくらぐみさん・
ゆりぐみさん
おたのしみに★



給食だより

安岐保育所 令和7年11月



日中の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。季節の変わり目は大人も子どもも体調を崩しがち。風邪をひかないようにするために、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンAなどの栄養素を意識して摂取するようにしましょう。

今月の行事♪



11月24日は【和食の日】です！

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)という語呂合わせに由来し、日本の伝統的な食文化である和食を伝えることを目的としています。給食で使用するだしは毎回天然だしを使用しています。幼少期は食の大切さを学ぶ上でも、味覚形成でも大切な時期です。この機会におうちでも天然だしのおいしさを体験してみませんか？24日(月)はお休みの日なので、給食では少し前に天然のいりこだしを使ったけんちん汁を提供する予定です。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

ごぼうチャーハンおにぎり (大人2人・子ども2人分)

【材料】

- ごはん お茶碗4杯分
- ウィンナー 4本
- ごぼう 1本
- ごま油 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- いりごま 小さじ2

【作り方】

- ごぼうは洗って縦十字に切り込みを入れて、薄切り水につけてあく抜きをする。ざるにあげて水気を切る。
- ウィンナーはいちょう切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、①のごぼうを入れて炒める。ごぼうがしんなりしたら、ウィンナーを入れて炒め、ご飯を入れる。
- 全体を混ぜながら炒め、混ぜたら、塩こしょう・しょうゆで味をつけて、仕上げにいりごまを散らし、おにぎりにする。

〈お手伝いポイント〉

- ごぼうをあらってみよう！
- おにぎりをにぎろう！



今月の食材 ‘ごぼう’



お腹のお掃除をしてくれる食物繊維たっぷりなごぼうは、まっすぐでひげ根が少なくヒビやしわのないものがあります。ごぼうは皮に香りやうま味が含まれているので、泥や汚れはたわしでこすり洗いし、包丁で表面をこそげ落とす程度で。

泥付きのごぼうを使う方が
おいしいですが、家で扱うのが
大変な時は、袋入りで水に
浸かったものや、冷凍の
さがきごぼうなど、
便利なものもあるので、
活用してはいかがでしょうか。



さつまいもを掘りました！

5月の終わりにみんなで〈べにあずま〉の苗をうえました。さつまいもが大きくなったので、みんなで収穫をしました。土がかたくて大変だったけど、今年もたくさんとれました！

