

きゅうしょくだより 11月

令和5年11月1日発行 加茂こども園

11月24日は和食の日

和食の日は、『(1)い(1)日(2)本食(4)』の語呂合わせが由来と言われています。
 和食の魅力の1つとして米、肉、魚、野菜、海藻、豆、発酵食品などの食材で栄養バランスの良い献立を立てることができます。
 加茂こども園では11月24日に、けんちん汁・サバの味噌煮・バナナのメニューになっています。
 けんちん汁には鶏肉や野菜、豆腐を使用し、サバの味噌煮では発酵食品の味噌を使用しています。

「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字です。
 この7種の食材が取れているかが、食生活を見直すポイントとなります。
 そして和食はこの7種を取りやすい食事とも言われています。今こそ和食に注目してみましょう。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ→豆類	ごま→種実類	わかめ→海藻類	やさい→野菜類	さかな→魚介類	しいたけ→きのこ類	いも→イモ類
質なたんぱく質	ビタミン・ミネラル	ミネラル・食物繊維	ビタミン・ミネラル	カルシウム	ビタミン・ミネラル	食物繊維

10月たんじょうかいメニュー

10月の新メニュー

じゃが芋チーズボール
 じゃが芋を柔らかくし潰し、チーズ、塩、片栗粉を入れて丸く形成し揚げて作りました！

鮭のコーンマヨ焼き
 クリームコーン缶、コーン、マヨネーズ、塩コショウをませ鮭にぬりオープンで焼きました！

タラの西京焼き
 味噌、味醂、酒、砂糖を混ぜタラにぬりオープンで焼きました！



- みかん
- 鶏肉ときのこの混ぜご飯
- たこさんウィンナー
- 豚汁

11月 こんだてひょう

日	曜日	昼食	おやつ
1	水	さんまのかば揚げ ゆで野菜サラダ トマト	★フルーツクラッシュゼリー
2	木	五峰山登山&ミニ遠足 おかず入りおにぎりをお願いします。	みかん 牛乳
3	金	文化の日	
4	土	具沢山味噌汁 ハンバーグ	菓子 牛乳
5	日		
6	月	ビーフシチュー 春雨サラダ パイン	菓子 牛乳
7	火	ミートスパゲティ きゅうりとしらすの和え物 味付けのり	★さつま芋マフィン 牛乳
8	水	ひじきの炒め煮 洋風白和え 卵焼き	菓子 ミルク
9	木	他人丼 カレーマゼドアンサラダ 焼きめざし	★カスタードプリン
10	金	炒り豆腐 ごぼうサラダ 黄桃	菓子 牛乳
11	土	パン 牛乳	菓子 牛乳
12	日		
13	月	牛肉の柳川風 ナムル風煮びたし ごまふりかけ	★スイートポテト 牛乳
14	火	シャーマンポテトオムレツ 大豆サラダ ミニトマト	菓子 牛乳
15	水	ヤンニョムチキン かぼちゃサラダ みかん	菓子 ミルク
16	木	筑前煮 ブロッコリーの天ぷら 味付けのり	★ベーコンチーズパン 牛乳
17	金	すき焼き風煮 土佐和え ゆで卵	りんご 牛乳
18	土	親子丼 ブロッコリーのサラダ	菓子 牛乳
19	日		
20	月	クリームシチュー キャベツの福神漬和え 黄桃	菓子 ヤクルト
21	火	炒り鶏 切り干し大根のナムル 卵焼き	★コーンフックパー 牛乳
22	水	たんじょうかい	
		ドリア ポテト コンソメスープ 果汁ゼリー	菓子 りんごジュース
23	木	勤労感謝の日	
24	金	けんちん汁 サバの味噌煮 バナナ (和食の日)	菓子 牛乳
25	土	中華丼 キャベツの昆布和え	菓子 牛乳
26	日		
27	月	チリコンカン 切り干し大根のサラダ ゆで卵	菓子 牛乳
28	火	高野豆腐の卵とじ もやしのナムル みかん	★さつま芋の塩キャラメル 牛乳
29	水	コーン入りかき玉汁 焼き魚 バナナ	菓子 牛乳
30	木	にゅうめん ブロッコリーとポテトのチーズ焼き パイン	菓子 牛乳

※オレンジ色の文字:新メニュー

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
 ◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
 ◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。