

# 11月 給食だより

令和元年10月25日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

秋の深まりと共に、野山が紅葉に彩られる季節になりました。食欲の秋にぴったりのおいしいものが食卓を楽ませてくれますね。おいしい秋を楽しんで、じょうぶな体をつくりましょう。



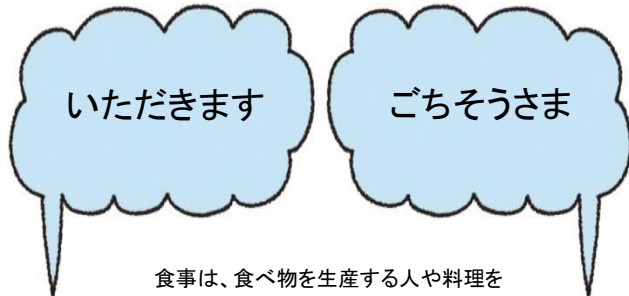
## 朝ごはんを食べよう!

朝ご飯を食べなかったら...

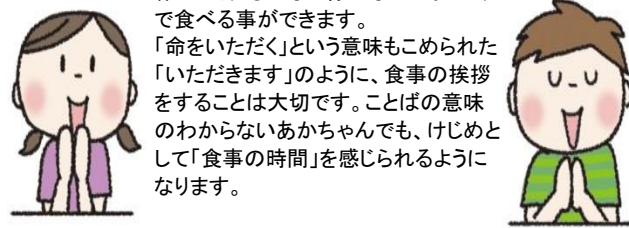
- ぼーっとしてケガをする
- イライラする
- 元気に遊べない

朝ご飯を食べると!

朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。お友達とたくさん遊べるように朝ご飯をしっかり食べましょう。



食事は、食べ物を生産する人や料理を作ってくれる人など様々な人のおかげで食べる事ができます。「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味のわからないあかちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## 【さつまいもむしパン】

子ども達が畑で掘ったさつまいもが給食やおやつに登場します。お楽しみに...



### 《作り方》

- ①さつまいもは、1.5cm角に切って水にさらし水気をきる。
- ②薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れよく混ぜ、さつまいもを入れ粉をからめる。
- ③水を加えひとまとめになるように水を調整しながらこねる。
- ④オーブンペーパーの上に10等分して丸めてのせる。
- ⑤蒸し器で、20分蒸す。

《材料》 10個分  
 さつまいも ...215g  
 薄力粉 ...215g  
 ベーキングパウダー ...7g  
 砂糖 ...75g  
 塩 ...0.5g  
 水 ...100g位  
 ※さつまいもの甘さにより、砂糖を75g~90gで調整する。

## 11月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	金		とうふのマヨネーズやき こまつなごまあえ・くだもの		木綿豆腐・人参・ツナ缶・コーン・青ねぎ・マヨネーズ・小麦粉 ごま油・生姜小松菜・ごま	
2	土		さんしょくどん・くだもの みそしる		卵・合挽ミンチ・ほうれん草・人参・ごま・ごま油 豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ	※白ご飯はいりません
3	日					
4	月					
5	火	お話し会	わふうハンバーグ・くだもの にんじんグラッセ・キャベツ	ぎょうざピザ	合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・人参・バター・餃子の皮 キャベツ・ベーコン・ピーマン・トマト・コーン・チーズ・ケチャップ	
6	水	和太鼓	さかなのきのこあんかけ・くだもの ほうれんそうのおひたし	マーブルクッキー	メルルーサー・小麦粉・人参・玉ねぎ・しめじ・えのき・椎茸・片栗粉・コンソメ ほうれん草・もやし・花かつお・牛乳・バター・ココア・ベーキングパウダー	
7	木	ふれあい交流会(5歳児)	どりのからあげ・くだもの キャベツサラダ		鶏肉・片栗粉・土生姜・キャベツ・人参 きゅうり・ソーセージ・コーン・わかめ・ちりめん・ごま	
8	金	自然遊びの会	ごもくまめに・くだもの ブロッコリーのソテー・あじつけのり	ヨーグルト	鶏肉・大豆・大根・人参・板こんにやく・ごぼう・れんこん・菊・ちくわ・干し椎茸 厚揚げ・いんげん・ブロッコリー・コーン・ベーコン・スキムミルク・いちごジャム	※おにぎり持参(4.5歳児)
9	土		やきそば・ウインナー・くだもの みそしる・こうやどうふのもの		豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ・ピーマン 花かつお・紅生姜・じゃがいも・玉ねぎ・油揚げ・わかめ・高野豆腐	※白ご飯はいりません
10	日					
11	月	茶道教室	ひとくちカツ・くだもの やさしいサラダ・ミニトマト		豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ソース・ミニトマト キャベツ・人参・きゅうり・コーン・わかめ・ちりめん	
12	火		すきやきふうに・くだもの ゆでたまご	さつまいもケーキ	牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく・焼き麩 焼き豆腐・ねぎ・えのき・もやし・卵・さつまいも・小麦粉・牛乳・バター	
13	水	体操教室	さかなのおうごんやき・くだもの こまつなのおひたし	きなことうにゅうもち	メルルーサー・小麦粉・卵 小松菜・わかめ・ちりめん・かつお・豆乳・片栗粉・きなこ	
14	木	誕生会	ホットドッグ・くだもの やさしいスープ	プリン	パン・ウインナー・キャベツ・じゃがいも・人参・きゅうり・ハム 玉ねぎ・ベーコン・プリンミックス・牛乳・みかん・ホイップ	※白ご飯はいりません
15	金	秋の遠足(全園児)	おかずつきべんとう			※お弁当持参
16	土		チャーハン・チーズ・くだもの ワンタンスープ・やさしいサラダ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ・ワンタンの皮 大根・キャベツ・もやし・ブロッコリー・コーン・ミニトマト・チーズ	※白ご飯はいりません
17	日					
18	月	花植え(老人クラブとの交流会)	こうやどうふのたまごじ・くだもの きゅうりのすのもの	さつまいもむしパン	鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・干し椎茸・青ねぎ・ちくわ・卵 きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん小麦粉・さつまいも・ベーキングパウダー	
19	火	和太鼓	どりのてりやき・くだもの マセドアンサラダ・トマト	パイナップルケーキ	鶏肉・さつまいも・人参・きゅうり・チーズ・ハム・マヨネーズ ヨーグルト・スキムミルク・パイナップル・ホットケーキミックス	
20	水	和太鼓交流会	ちくぜんに・くだもの ちくわのパンこやき		鶏肉・牛蒡・れんこん・板こんにやく・人参・大根・ちくわ・厚揚げ 干し椎茸・菊・いんげん・ちくわ・マヨネーズ・パン粉・カレー粉	
21	木	避難訓練	にくまき・くだもの ちんげんさいのソテー	ヨーグルト	豚肉・人参・じゃがいも・いんげんまめ・チンゲン菜・玉ねぎ しめじ・色板・ベーコン・スキムミルク・ブルーベリージャム	
22	金	ECC	さかなのごまやき・くだもの さんしょくおひたし		鮭・ごま ほうれん草・人参・もやし・ちくわ	※白ご飯はいりません
23	土					
24	日					
25	月	ちやいんどすてっぶ(4・5歳児)	マーボー豆腐・くだもの だいがくいも	こまつなのむしパン	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜 青ねぎ・片栗粉さつまいも・ゴマ・ホットケーキミックス・小松菜・牛乳	
26	火		かぼちゃコロッケ・くだもの ハムサラダ	オレンジケーキ	合挽ミンチ・じゃがいも・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・小麦粉・卵・パン粉 キャベツ・きゅうり・ハム・ホットケーキミックス・生クリーム・卵・ママレードジャム	
27	水	体操教室	かんとうだき・くだもの ゆでたまご	スイートポテト	牛肉・じゃがいも・人参・板こんにやく・厚揚げ ちくわ・大根・卵・さつまいも・砂糖・牛乳・バター	
28	木		きのこカレー・くだもの コロコロまめのサラダ		牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・えのきだけ・しめじ・エリンギ カレールー・ミックスビーンズ・さつまいも・ブロッコリー・チーズ・コーン・玉ねぎ	
29	金	消防署見学(4・5歳児)	ごもくたまごやき・くだもの はるさめのすのもの・のりのつくだに		合挽ミンチ・豆腐・人参・むきえび・玉ねぎ・干し椎茸・青ねぎ・卵 ひじき・ウインナー・春雨・きゅうり・わかめ・ハム・ごま・海苔の佃煮	
30	土		にゅうめん・ほうれんそうのごま かぼちゃのもの・くだもの		豚肉・そうめん・大根・人参・椎茸・板こんにやく・油あげ ちくわ・青ねぎ・ほうれん草・もやし・ごま・かぼちゃ	※白ご飯はいりません