

# 11月給食だより

黒森保育園 平成26年10月31日

白鳥も飛来し田んぼのあちらこちらで見かけるようになり、秋の深まりを感じます。

朝晩はすい分と寒さを感じ、着々と冬へ向かっているようです。

みなさんは体調を崩していませんか？秋の美味しい物をいっぱい食べて  
十分な睡眠をとって免疫力を高め、うがい手洗いでバイ菌を寄せつけない  
ようにしたいですね★



## 11月の献立表



1	土	ポークカレー バナナ 牛乳	麦茶 菓子	E:397 P:14.8 F:15.9 塩分:1.6
4	火	親子煮 お浸し みかん みそ汁	ミルージュ 菓子	E:294 P:17.4 F:6.9 塩分:2.5
5	水	肉じゃが煮 ゆかり和え バナナ わかめ汁	牛乳 菓子	E:398 P:18.9 F:13.2 塩分:2.6
6	木	さんま焼き 大根おろし みかん みそ汁	※ 牛乳 柿マフィン	E:601 P:35.6 F:36.8 塩分:1.4
7	金	豆腐の鶏団子甘酢あんかけ 二色納豆 バナナ みそ汁	※ 牛乳 クラッカーサンド	E:445 P:24.5 F:21.0 塩分:2.4
8	土	豚肉のケチャップ煮 バナナ 牛乳	麦茶 菓子	E:299 P:14.6 F:13.3 塩分:1.4
10	月	鶏のから揚げ ポテトサラダ りんご みそ汁	※ 牛乳 スイートポテト	E:554 P:21.0 F:26.9 塩分:2.4
11	火	★ お楽しみ献立 (園長先生が考えてくれますよ♪)	牛乳 菓子	E:396 P:12.0 F:17.0 塩分:1.3
12	水	八宝菜 フルーツポンチ わかめの中華スープ	牛乳 菓子	E:389 P:17.7 F:14.4 塩分:1.7
13	木	◎ 豚肉のみそ炒め マヨしょうゆ ラ・フランス けんちん汁	※ 牛乳 ピザトースト	E:513 P:24.4 F:23.3 塩分:2.8
14	金	秋のグラタン 大根サラダ 柿 ふりかけ みそ汁	麦茶 菓子	E:303 P:15.3 F:15.5 塩分:2.4
15	土	クリームシチュー バナナ 野菜ジュース	麦茶 菓子	E:311 P:12.0 F:9.1 塩分:2.1
17	月	筑前煮 ごまきゅうり バナナ かき玉汁	オレンジゼリー 昆布	E:197 P:13.1 F:5.2 塩分:1.6
18	火	鮭のみそ粘漬焼き ごま和え みかん 芋煮汁	野菜ジュース 菓子	E:325 P:23.1 F:9.8 塩分:2.5
19	水	さんまの蒲焼風 お浸し 柿 みそ汁	ジョア 菓子	E:463 P:18.7 F:13.3 塩分:2.1
20	木	さつまいもカレー 白菜のごま和え ラ・フランス 牛乳	ヨーグルト 昆布	E:288 P:17.0 F:9.3 塩分:1.8
21	金	鶏の照り焼き ツナサラダ みかん みそ汁	プリン 昆布	E:231 P:18.1 F:8.3 塩分:1.4
22	土	すき焼き風煮 バナナ ふりかけ 牛乳	りんごジュース 菓子	E:405 P:14.5 F:16.6 塩分:1.2
25	火	赤魚の甘辛揚げ 菊のお浸し バナナ うどん汁	※ 牛乳 コーンガレット	E:430 P:19.4 F:14.8 塩分:2.9
26	水	◎ 根菜バーグ ブロッコリーサラダ みかん みそ汁	※ 麦茶 芋かりんとう	E:551 P:17.6 F:22.3 塩分:1.2
27	木	みそおでん しょうが醤油和え ゆかり みかん 牛乳	牛乳 菓子	E:432 P:21.9 F:15.0 塩分:2.7
28	金	★ みそラーメン デザートゼリー	麦茶 ミニロールケーキ	E:364 P:14.3 F:10.3 塩分:0.8
29	土	豚丼風 バナナ 牛乳	麦茶 菓子	E:342 P:13.5 F:11.9 塩分:0.9

## 世代間交流会 ~芋煮汁おいしかったね!~



先日の世代間交流会には大勢の方々に  
ご参加いただきまして、ありがとうございました。  
子ども達も食材切りを楽しく体験ができました。  
今年もおばあちゃん・おかあさん方に色々  
助けていただきまして、ありがとうございました。  
火の番をしてくださった、おじいちゃん・おとうさん  
暑い中、ありがとうございました。2つの大鍋が  
ほぼ汁だけになりました！来年もまたご参加頂き  
いっぱい食べてくださいね！！



お待ちしております☆

## ★お楽しみ献立★

先月は、京子先生に考えてもらった献立  
でした。スパゲティーは、子ども達にも先生  
方にも人気のメニューです♪



数年ぶりに、外でさんまを焼きます！

鳩・花・星組さんは  
一尾まるごと盛り付けます。  
きれいに食べれる人  
さんま大賞は誰かな！？



## 畑の作物

芋掘りも終わり、星組さんが後日  
ピーナッツを採り、玄関で乾燥させています。  
コロコロと音がすると食べごろになるよう  
です。畑は残すところ大根だけとなりました。  
みそ汁に入れたりサラダ・おでんなどに入れて、  
みんなで美味しさを味わいたいです。

◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんはいりませんが、箸は必要です。※印は手作りおやつです。

◎印はカミカミデーです。噛み応えのある食材を使い、噛み方などを子ども達に伝えていきます。

◆11(火) お楽しみ献立の日です。園長先生が考えてくれますよ~お楽しみに~♪

◆28(金) 11月生まれのお誕生会です。大きくなったことをみんなで祝いします。

