

日付	曜日	お昼の献立	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
2	月	増量DAY 【ごはん】ミルクカレー みかんサラダ チーズ 	乳	牛乳	牛乳 ビスケット
4	水	【ごはん】豆腐のチャンプル かぼちゃの煮付け なし	卵	ヨーグルト	ミルク せんべい
5	木	【ごはん】鶏肉のごまだれ焼 れんこんのきんぴら わかめ汁	ごま	バナナ	牛乳 ビスケット
6	金	【ごはん】さばの蒲焼 白菜のひたし さつま汁		牛乳	牛乳 サンドパン
9	月	【ごはん】ポークビーンズ フライドポテト 白菜のツナコーン和え		飲むヨーグルト	ミルク せんべい
10	火	【ごはん】さけのみそ焼 わかめサラダ けんちん汁		牛乳	ヨーグルト ビスケット
11	水	誕生会献立 さつまいもごはん 鶏肉のたつた揚げ ブロッコリーのマリネ すまし汁 ゼリー		牛乳	牛乳 いちごポッキー
12	木	【ごはん】親子煮 はるさめサラダ りんご	卵	飲むヨーグルト	ミルク せんべい
13	金	【ごはん】さばの塩焼 白菜のおかか和え のっぺい汁		バナナ	牛乳 パイ菓子
16	月	【ごはん】豆腐の中華炒め さつまいもの天ぷら みかん 		ヨーグルト	ミルクココア せんべい
17	火	【ごはん】チーズオムレツ キャベツのマリネ 高野豆腐のスープ	卵、乳	牛乳	ミルク せんべい
18	水	【ごはん】たらのたつた揚げ もやしときゅうりのひたし 豆腐汁		牛乳	牛乳 ビスケット
19	木	おにぎりDAY 【ごはん】鶏肉の照焼 切干し大根サラダ 白菜のクリームスープ	卵、乳	牛乳	ヨーグルト せんべい
20	金	【ごはん】カレーの煮付 大豆とひじきのサラダ 豚汁		牛乳	飲むヨーグルト せんべい
24	火	【ごはん】スキヤキ煮 大学いも みかん	ごま	飲むヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン
25	水	【ごはん】さけの照焼 すき昆布の炒め煮 ちゃんこ汁		牛乳	飲むヨーグルト バナナ
26	木	【ごはん】カレー炒り豆腐 かぼちゃの天ぷら りんご ごま	卵、ごま	ヨーグルト	ミルクココア せんべい
27	金	【ごはん】鶏肉のレモン和え キャベツのスープ ふりかけ	卵	牛乳	ヨーグルト せんべい
30	月	【ごはん】たらのチリソース風 きゅうりの中華サラダ じゃがいものみそ汁	卵	牛乳	ジョア せんべい

☆献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆土曜日のおやつは、牛乳とお菓子です。
☆くだものは、みかん、りんご、なしを予定しています。

11月24日は「和食の日」。
11月は「和ごはん月間」!!

日本は、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。加えて、食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

この食文化を継承するのは、私たち一人ひとりでです。「和食の日」「和ごはん月間」をきっかけに、和食の良さに目を向けてみましょう！



11月23日は**勤労感謝の日**。
たくさんの地域で、五穀豊穡を祝う収穫祭（新嘗祭にいなめさい）が行われます。

みなさんは毎日どのような気持ちで食事をしていますか？
食べ物が料理となって私たちの口に入るまでには、たくさんの過程があります。動物や植物の命をいただいていることはもちろん、それらを飼育・栽培し、運搬する人、料理をする人など、いろいろな人の手がかかっています。日々、感謝の気持ちを忘れず、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	1人あたり kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当 量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	499	20.8	15.7	310	3.0	186	0.41	0.48	23	1.4
3歳以上児	517	20.9	15.6	252	2.5	197	0.46	0.44	25	1.6