



11月献立表

◎はカミカミメニューのしるしです。

2023年11月 聖隷こども園こうのとり聖田

日付	曜日	ぎょうじ 行事	献立名	おやつ		幼児		乳児		
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
						kcal	g	kcal	g	
1	水		ごはん お魚ハンバーグ みそ汁(白菜・若布)	ゆかりポテト りんご お茶	トマト バナナ	お茶 牛乳	523	14.0	435	11.6
2	木		焼きそば れんこんサラダ キウイ	プロッコリー お茶	ヨーグルト	メロンパン	21.3	1.4	17.4	1.1
3	金	ふんかひ 文化の日					554	22.3	428	18.6
4	土		おにぎり けんちん汁 フルーツ	ヨーグルト お茶			20.2	2.2	17.1	1.7
6	げつ		ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き みそ汁(豆腐・油揚げ)	◎金平ごぼう バナナ お茶						
7	か		ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き コンソメスープ	コーンサラダ みかん お茶						
8	水		ひじきの混ぜごはん 変わり花シューマイ みそ汁(青菜・えのき)	◎スティック野菜 りんご お茶						
9	木		スパゲティカレーミートソース パイン	胡瓜もみ チーズ お茶						
10	金	あき 秋の遠足								
11	土		ウインナードック ゼリー	ポトフ フルーツ お茶						
13	げつ		ごはん 魚の塩焼き まるやかみそ汁	切干大根煮 バナナ お茶						
14	か		ポテトパン 豚肉と青梗菜の炒め物 豆腐のとろみスープ	トマト オレンジ お茶						
15	水		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	納豆和え パイン お茶						
16	木	しゅうかくかんしゆさい 収穫感謝祭	コーンラーメン メロン	かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮 スティック胡瓜 お茶						
17	金		あかお 蕎麦ごはん 豚汁	鶏肉の照り焼き りんご お茶	即席漬け					
18	土		焼うどん フルーツ	すまし汁 お茶	ヨーグルト					
20	げつ		ごはん ◎魚とごぼうの煮付 みそ汁(豆腐・えのき)	胡瓜の酢のもの みかん お茶						
21	か		食パン 中華スープ	厚揚げのコーンみそ焼き メロン 牛乳	さつま芋サラダ					
22	水		ごはん 鶏肉のパン粉焼き どんどこ汁	キャベツの和え物 バナナ お茶						
23	木	きんろうかんしゆひ 勤労感謝の日								
24	金		カレーライス キウイ	コールスローサラダ 飲むヨーグルト						
25	土		チャーハン フルーツ	レタススープ お茶	ゼリー					
27	げつ		ごはん 肉豆腐 みそ汁(大根・しめじ)	トマト オレンジ お茶	チーズ					
28	か		ぶどうパン コンソメスープ	豚肉のアップルソースからめ バナナ 牛乳	もやしのサラダ					
29	水		あずき 小豆ごはん みそ汁(もやし・若布)	さかなて 魚の照り焼き りんご お茶	煮ごみ					
30	木		こぎつねうどん パイン	ポイルウイナー お茶	プロッコリーのおか和え					

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◇今月の絵本給食◇

どんどこどん (福音館書店)

昨年もどんどこ汁の中にどんな食材が入っているか探して教えてくれる子どもたちの姿がありました。子どもたちにとってこの絵本は、園やご家庭での栽培・収穫体験からとても興味を持ちやすい絵本のようです。



◇お料理で全国制覇◇

今月は佐賀県の「おくんち」で出されるお料理「小豆ごはん」「煮ごみ」の紹介です。「おくんち」とはその年の収穫を神様に感謝して行う祭りのことです。

小豆ごはんや栗おこわ、がめ煮など定番料理ですが、「煮ごみ」はおくんち料理に使われる食材を上手に組み合わせた煮物です。食材を無駄にしない昔の人の工夫ですね。佐賀県の有名おくんちは唐津市の「唐津くんち」です。14台の絢爛豪華な曳山を鐘・笛・太鼓の囃子とともに曳いて練り歩きます。