



11月の献立表

令和4年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	火	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(厚揚げ、鶏ミンチ、玉ねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース) 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) みそ汁、果物	お好み焼き、牛乳	16	水	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り焼き(鶏肉) ひじきサラダ(ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、ちくわ) みそ汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳
2	水	お菓子、牛乳	チキンカツ(鶏肉、卵、パン粉)、キャベツ 磯和え(小松菜、ちりめん、青のり) すまし汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳	17	木	お菓子、牛乳	豚肉と里芋の炒め煮(豚肉、さつまあげ、にんじん、里芋、大根、しめじ、こんにゃく) 切干大根の酢の物(切干大根、にんじん、きゅうり、ちりめん) すまし汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳
4	金	お菓子、牛乳	魚の塩焼き(鮭)、枝豆 ひじきの五目煮(ひじき、切干大根、厚揚げ、にんじん、枝豆) みそ汁、果物	きなこプリン、牛乳	18	金	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、卵、高野豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ごはん) 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	磯辺いももち、牛乳
5	土	お菓子、牛乳	きつねうどん(うどん、あげ、わかめ、ちくわ) ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん、かつお節) 果物	フルーツヨーグルト、お茶	19	土	お菓子、牛乳	焼きそば(中華そば、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かつお節、青のり) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	梅の香おにぎり、お茶
7	月	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、にんじん、ひじき、ごま) 果物	豆乳もち、牛乳	21	月	お菓子、牛乳	干草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、にんじん ピーマンとツナの和え物(ツナ、ピーマン、キャベツ、ごま) みそ汁、果物	きなこクッキー、牛乳
8	火	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、ブロッコリー ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) みそ汁、果物	バナナケーキ、牛乳	22	火	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(鱈、ゆず)、枝豆 小松菜納豆(小松菜、しらす干し、納豆) すまし汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳
9	水	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(高野豆腐、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース) さつまいもきなこサラダ(さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きな粉) すまし汁、果物	五目おにぎり、お茶	24	木	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、いんげん、ごま) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物	ホットケーキ、牛乳
10	木	お菓子、牛乳	竜田揚げ(鱈)、枝豆 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳	25	金	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉)、ブロッコリー きのこ青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし) みそ汁、果物	チーズポテト、牛乳
11	金	お菓子、牛乳	じゃがいものそぼろ煮(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、しいたけ、グリーンピース) 小松菜のごまマヨサラダ(小松菜、にんじん、ごぼう、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶	26	土	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごはん) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	きなこ大豆、牛乳
12	土	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	28	月	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや) なたねあえ(卵、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	ピザトースト、牛乳
14	月	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、ブロッコリー 小松菜の煮浸し(あげ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳	29	火	お菓子、牛乳	魚のフライ(鮭、パン粉、卵)、キャベツ和え ひじきとちりめん中華サラダ(しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) みそ汁、果物	青のリクッキー、牛乳
15	火	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(鮭)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) れんこんと厚揚げのきんぴら(れんこん、厚揚げ、にんじん、いんげん、ごま) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	30	水	お菓子、牛乳	クリームシチュー(豚肉、マカロニ、じゃがいも、にんじん、白菜、ブロッコリー) 切干大根サラダ(切干大根、ツナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま、かつお節) 果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



いただきますとごちそうさま
感謝の気持ちを込めて、食事の前と後のあいさつをしましょう！

「いただきます」
元気に泳いでいた魚、飼育されていた牛や豚、畑の野菜たち…みんなのちがかり、一生懸命生きていたものばかりです。私達はそ大切ないのちを「いただきます」

「ご馳走さま」
馳走も忙しく走り回るとい意味があります。私達がいろいろな食物を食べることが出来るのは、たくさんの人達が走り回り、一生懸命働いてくださっているから。だから心をこめて「ごちそうさま」



「和食」ってな～に？
2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食とは、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切に作る心」が育んだ伝統的な食文化のことを言います。自然の恵と、作ってくれた人に感謝をし、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身に付けましょう。

食器の配膳
和食の献立では、一汁三菜を基本としています。ご飯などの主食みそ汁などの一汁、メインのおかずである主菜、煮物や和え物などの副菜です。手前左にご飯、手前右に汁もの、右奥に主菜、左奥に副菜、お漬物は真ん中に置きますがこれは一汁三菜に含まれません。
左利きの場合、箸の置く向きは変わりますが、食器の配膳位置は変わらないようです。食べづらいかとは思いますが、外食などしたときのために慣らしていくのが良いでしょう。ただ食べるのではなく、食器の配膳や箸の持ち方など子どもの時から自然にできるようにしていくことが大切でしょう。