

# 2017年11月 給食予定実施献立

渋川あゆみ保育園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 水	ちーず	さんまのかれーふうみやき なつとうとながいものおろしあげ(いばらきけん) はくさいのみそしる	なし かりんとう	さんま なつとう あぶらあげ、みそ	こめ かれーこ こむぎこ	ながいも、あおのり たまねぎ、にんじん
2 木	うのはな くつきー	ろーるばん くりーむしちゅー にそわーずさらだ りんご	みそぼてと (さいたまけん)	とりにく たまご、ろーすはむ	ろーるばん じゃがいも、くりーむしちゅーろー いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー れたす、きゅうり、にんじん りんご
3 金		文化の日				
4 土		お弁当持ち				
6 月	なし	からあげ おんやさい ごまみそしる	くだものゼリー	とりにく あぶらあげ、みそ	こめ かたくりこ ごまどれっしんぐ さといも	きやべつ、ぶろっこりー、にんじん だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
あゆっこ ひろば	7 火	よーぐると	ふかしいも	あかうお とりにく、あぶらあげ、おから みそ	こめ	ぶろっこりー にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
	8 水	かき	こうやどうふの かりんとう	たまご、ぎゅうにく、かまぼこ みそ どうふ、みそ	こめ さつまいも、ごま、まよねーず	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほしいたけ ぶろっこりー、にんじん にんじん、えのき、しめじ、だいこん、ねぎ、しいたけ
誕生会	9 木	むらさきいも せんべい	けーき	あいびきみんち、たまご	こめ ぼんこ わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、えりんぎ、しめじ れたす、きゅうり、ぶろっこりー きやべつ、たまねぎ、にんじん
	10 金	やくると さくつとあられ	ばなな	だいや、あずき、あつあげ、やきどうふ かに、じゃこ ぶたにく、みそ	こめ さといも	こんにやく、だいこん、ごぼう、にんじん れたす、きゅうり えのき、たまねぎ、にんじん、ねぎ
	11 土		お弁当持ち			
	13 月	どうぶつ びすけつと	かき きらずあげ	どうふ、ぶたにく、みそ べーこん かつおぶし	こめ	しめじ、まいたけ、ねぎ れんこん、にんじん こまつな、ほうれんそう
	14 火	みかん	♪さかなっこ ♪せんべい(ぼ)	ししゃも だいや ぶたにく、みそ	こめ てんぷらこ さといも	あおのり にんじん、ほしいたけ、こんにやく、こんぶ ぶろっこりー だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ
	15 水	あかちゃん せんべい	すていっくぱい	ちくわ、うおかしあげ、あつあげ、ぎゅうすじにく どうふ みそ	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき もやし、わかめ
	16 木	りんご	かぼちゃのほうとう (やまなしけん)	しーちきん ういんなー えび	しよくぼん、じゃがいも、まよねーず あおじそどれっしんぐ	れたす、きゅうり、かいそう たまねぎ、にんじん、げせり
	17 金	ふかしいも	みれーびすけつと	とりにく ろーすはむ ちーず	こめ じゃがいも、かれーろー まりねどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん ぶくじんづけ れたす、きゅうり、にんじん
	18 土		お弁当持ち			
	20 月	にぼし	ちぢみ	とりにく たまご、べーこん みくすびーんず、ぼーろういんなー	こめ、ばたー さつまいも	しめじ、しいたけ きやべつ
	21 火	ちーず	みかん おかき	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ちくわふ	にんじん、こんにやく、ほしいたけ、ねぎ こまつな、えのき、しおこんぶ たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
	22 水	ばなな	りんごけーき	ぶたにく、えび、なると さきみ、たまご かつおぶし	ちゅうかめん こむぎこ	たまねぎ、もやし、きやべつ、ほしいたけ、きくらげ ぶろっこりー
	23 木		勤労感謝の日			
	24 金	むらさきいも ちっぶ	よーぐると	さけ、みそ どうふ	こめ じゃがいも	にんじん、だいこん、きやべつ、ながねぎ ほうれんそう りんご
	25 土		お弁当持ち			
	27 月	かぼちゃぼーろ	とろべー せんべい(わ)	たちうお、たまご ういんなー	こめ こむぎこ、ぼんこ わごまどれっしんぐ じゃがいも	れたす、きゅうり、ぶろっこりー にんじん、きやべつ、たまねぎ
	28 火	りんご	もちもちちーずばん	どうふ、ぶたみんち、しろみそ、ちーず、とうにゅう べーこん	こめ ばたー、こむぎこ、ぼんこ いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、ぶちとまと かぶ、かぶのは、にんじん
	29 水	よーぐると	きういふるーつ うのはなくつきー	ぶたばらにく	こめ、かたくりこ わんたんのかわ、ふれんちどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほしいたけ れたす、きゅうり だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
	30 木	てつしお せんべい	おぐらとーすと (あいちけん)	たまご、ぼーろういんなー あつあげ、かまぼこ	こめ、ごま てまりふ、さといも	きゅうり れんこん、ごぼう、ほしいたけ、こんにやく みかん

\* \_\_\_\_\_ は、自然食品のお菓子です。

\* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。

\* (県名)のついている献立名はその県の郷土料理です。

\* \_\_\_\_\_ は保育園で作る手作りおやつです。

\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。

\* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。

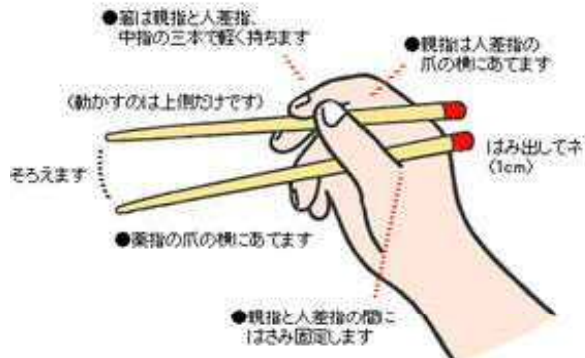
\* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。



肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎていきそうです。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節、寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう！

## お箸を上手に使おう！

お箸は大切な食事道具です。正しい持ち方で食事を楽しめるように、たくさん認めながら、根気よく、お箸の持ち方を伝えていきましょう。



お箸の使い方のルール違反は「嫌い箸」と呼ばれ、マナー違反や縁起が悪いともされています。また、周りの人も気持ちよく食事ができません。子どもの時からしっかりマナーを伝えていきたいですね。

## 感謝の気持ちを大切に

いただきます！



### いただきます

「いただきます」はただ「たべます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

### ごちそうさま

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「駆け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の動きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



### 子どもに教える手順

#### ステップ1. まず一本の箸を持つ

#### ステップ2. 握った箸を上下する

人差し指と中指と親指で「鉛筆握り」した状態で上下に動かす練習をします。  
(このとき親指が上下しても構いません)

#### ステップ3. 下の箸を入れる

上下に動かせるようになったら、その握った状態のまま下の箸を親指の間から入れて薬指に引っ掛けるようにします。

#### ステップ4. 下の箸を動かさないで上の箸だけ上下させる

下の箸を入れたら、上の箸だけを上下に動かす練習をします。

#### ステップ5. 実際につまんでみる

大きめで柔らかい豆などをつまんで移動させる練習をさせます。

嫌い箸	
迷い箸	箸を持ったまま料理の上をあちこち動かす。
刺し箸	食べ物を箸で突き刺して食べる。
寄せ箸	箸で器を近くに寄せる。
渡し箸	器の上に箸を渡す。
拾い箸	箸と箸とで料理を渡しあう。
涙箸	液体を垂らしながら食事を口に運ぶ。
かき箸	食器の縁に口を当て、箸で料理をかき込む。
ねぶり箸	箸に付いた物をなめとる。
探り箸	汁物などをかきまぜ、中身を探る。
指し箸	箸で人や物を指し示す。
突き立て箸	箸をご飯に突き立てる。

## 今月のメニューより

★給食★ 11月1日

### 長芋と納豆のおろし揚げ

材料(4人分)

長芋 200g  
納豆 2P  
青のり 小さじ1/2  
小麦粉 大さじ4



#### 作り方

- ①長芋をすりおろす
- ②付属のタレと合わせた納豆と青のりを①に加える
- ③小麦粉をふるい入れ、よく混ぜる
- ④180℃の油にスプーンで落とし入れ、きつね色になるまで揚げる

★おやつ★ 11月8日

### 高野豆腐のかりんとう

材料(30枚分)

高野豆腐 5枚  
小麦粉 大さじ3  
水 大さじ6  
黒砂糖 大さじ3



#### 作り方

- ①高野豆腐を水で洗い、よく水気を絞り、6等分に切る
- ②小麦粉をまぶす
- ③180℃の油で揚げる
- ④鍋に水と黒砂糖を入れて煮溶かし、③を絡める

### 11月の郷土料理

#### 給食

1日 茨城県 納豆と長芋のおろし揚げ 2日 埼玉県 みそぽてと  
10日 富山県 いとこ煮 16日 山梨県 かぼちゃのほうとう  
24日 北海道 石狩鍋風煮 30日 愛知県 小倉トースト

#### おやつ

食に関するアンケートのご協力ありがとうございました。集計でき次第、食育だよりにてお知らせさせていただきます。

