

# 11月の献立表

## ☆葉山保育園☆

日	曜日	10時の おやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時の おやつ	離乳食 おやつ
1	月	スキム ミルク	卵おじや	カニチャーハン、チンジャオロース、すまし汁、乳酸菌飲料	みかん、菓子、麦茶	おやき
2	火		ツナソテー	ツナカレーピラフ、キャベツの卵とじ、スープ、パインコンポート	パンプキンケーキ 牛乳	パンプキン ホットケーキ
3	水			< 文化の日 >		
4	木		野菜おじや	わかめしらす御飯、切干大根の煮物、卵焼き、味噌汁	黒糖蒸しパン、牛乳	乳児用菓子
5	金		煮込みうどん	煮込みうどん、さつま芋の甘煮、スティックチーズ	ショコラブッセ、牛乳	バナナスティック ケーキ
6	土	野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子	
8	月	スキム ミルク	炒り豆腐	【セレクトメニュー】 食パン(いちご or ブルーベリージャム)、豆腐ナゲット、マカロニサラダ、スープ	たい焼き、牛乳	ホットケーキ
9	火		魚の西京焼き	押麦ご飯、魚の西京焼き、キャベツの塩昆布和え、すまし汁	卵サンド、牛乳	卵ロール
10	水		野菜のコンソメ煮	卵とじやこの混ぜ御飯、ちくわ揚げ、味噌汁、ヨーグルト	りんご、菓子、麦茶	りんご
11	木		煮込みパスタ	ナポリタン、星ポテト、ブロッコリー、スープ	ワッフル、牛乳	ヨーグルト
12	金		野菜おじや	もも組…フレーク御飯、春雨と挽肉の炒め物、味噌汁 ゆり組以上…発表会リハーサルのため、お弁当持参のご協力お願い致します	菓子、牛乳	乳児用菓子
13	土		< 第46回 保育発表会 >			
15	月	スキム ミルク	卵おじや	🎵七五三お祝いランチ🎵	カステラサンド、牛乳	乳児用菓子
16	火		魚のほぐし煮	【セレクトメニュー】 食パン(りんご or マーマレードジャム)、魚のムニエルプロバンス風、 ブロッコリーのマヨネーズ和え、スープ	焼きおにぎり、牛乳	スティックパン
17	水		さつま芋の 甘煮	【セレクトメニュー】 さつま芋御飯、豚肉の味噌炒め、すまし汁、みかんゼリー or ぶどうゼリー	肉まん、牛乳	おやき
18	木		煮込みパスタ	かぼちゃのクリームスパゲッティ、チキンナゲット、スープ、洋梨のコンポート	きな粉ラスク、牛乳	きな粉ラスク
19	金		炒り卵	【カムカムデー】 白飯、かに玉、春雨サラダ、味噌汁、味付小魚	アップルパイ、牛乳	バナナスティック ケーキ
20	土	煮込みうどん	煮込みうどん、ミートボール、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子	
22	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	押麦ご飯、魚の唐揚げ、かぼちゃサラダ、味噌汁	お好み焼き、牛乳	ヨーグルト
23	火			< 勤労感謝の日 >		
24	水		ひじきの煮物	白飯、鶏肉の胡麻味噌焼き、ひじきの煮物、すまし汁、納豆	バナナ、牛乳	バナナ
25	木		ポテトの甘煮	ロールパン、クリームシチュー、野菜サラダ、チキンナゲット	ケーキ、麦茶	ホットケーキ
26	金		煮込みうどん	【セレクトメニュー】 けんちんうどん、コーンコロッケ or かぼちゃコロッケ、みかん	おかかチーズおにぎり 牛乳	おかかおにぎり
27	土	野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子	
29	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	【セレクトメニュー】 パンバイキング、魚のコーンマヨネーズ焼き、もやしチャンプルー、スープ	【カムカムデー】 干し芋、菓子、牛乳	ヨーグルト
30	火		レバー入りポテト	レバー入りキーマカレー、伴三絲、味噌汁、オレンジジュース	焼きサンド、牛乳	スティックパン

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。

もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

### <今月の目標>

- ・うがい、手洗いをこまめに行い、風邪予防を心掛けましょう。
- ・配膳、片付けなどの手伝いをし、食事作りに関心を持ちましょう。
- ・大根の収穫を行い、収穫の喜びを味わいましょう。

### <今月のお楽しみ>

- 15日(月)♡七五三の集い♡  
ちらし寿司で七五三をお祝いします☆
- 24日(水)♡和食の日♡
- 25日(木)♡スマイルデー♡  
お昼はクリームシチュー、おやつはケーキで  
お祝いします☆

- 赤字…行事食
- 青字…新メニュー
- 緑字…セレクトメニュー  
となっています☆

## 心を込めて 「いただきます」「ごちそうさま」をしよう！！

食事の際のマナーに、食前食後のあいさつがあります。毎日の食事が出るまでには、たくさんの方が関わって作られています。今回は、改めてあいさつの意味や食事が出るまでに関わっている人を紹介します。



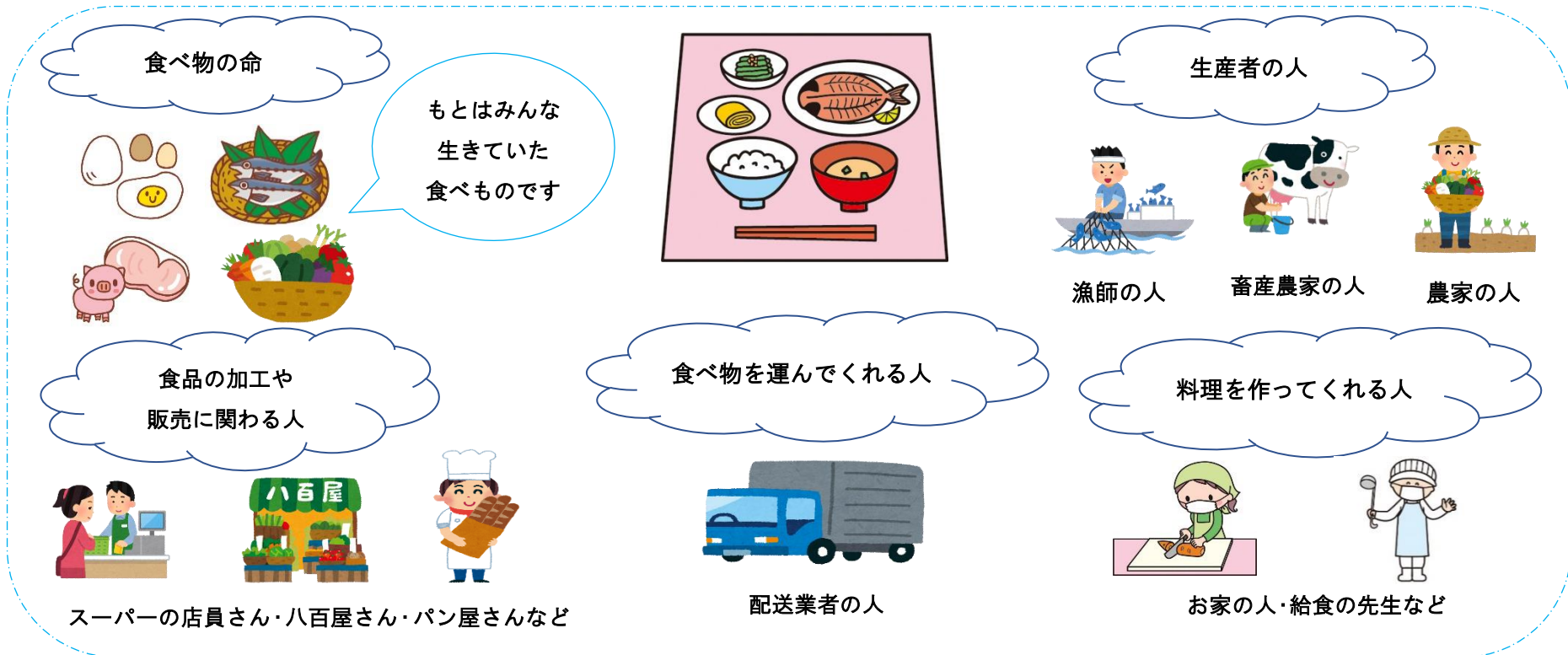
「いただきます」の意味



「ごちそうさま」の意味

動物(牛・豚・魚など)や、植物(野菜・果物など)の大切な命を「いただく」ことからきています。食材への感謝の気持ちや、食事に携わってくれた人への感謝の気持ちの意味が込められています。

ごちそうさまの「ちそう」には、走り回るという意味があります。昔は、食料を調達するためにいろいろなところを走り回り料理が作られました。大変な思いをして食事を準備してくれた人へ感謝を込めて「さま」が付き、「ごちそうさま」という言葉になりました。

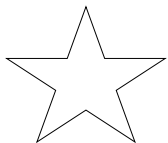


### ♪チャレンジ♪

お家の人とやってみよう！

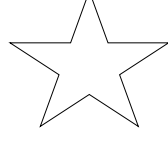
みなさんは、①～③のお約束を守れていますか？  
守れていたら、☆マークに好きな色を塗りましょう！

①



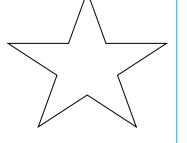
生き物の命をいただくことに感謝の気持ちを持って「いただきます」が言えていますか？

②



好き嫌いをしないでご飯を食べていますか？

③



給食が出るまでの過程に関わってくれた人達に、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」が言えていますか？