

11月の南立 & 給食だより

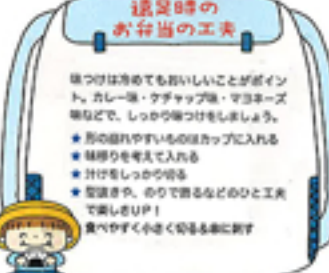
平成28年10月31日発行
大塚保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日付	1日	2日	3日	4日	5日	
昼食	ふりかけ玄米 菜目大豆 もやしとエビの炒め物 ほうれん草の味噌汁・イリコ	高菜チャーハン 菜目シューマイ 茹でキャベツ 肉菜のみそスープ・イリコ		文化の日	☆☆☆どんりっぴい☆☆☆	
間食	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし		
おやつ	バナナ・お茶	バナナ・お茶	バナナ・お茶	バナナ・お茶		
日付	7日	8日	9日	10日	11日	
昼食	ゴマ味噌玄米 肉じゃがの風情 オムレツ菜のお浸し しめじの味噌汁・イリコ	梅菜カレー ビーンズサラダ バナナ イリコ	わかゆ玄米 物陰チーズ揚げ・キャベツ 菜目なます 肉菜のみそ味噌汁・イリコ	大豆玄米 じゃが芋のきんぴら 三色漬 大根の味噌汁・イリコ	レーズンパン ブロックリーとコーンサラダ サーモン菜肉クリームシュー イリコ	
間食	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	
おやつ	ツェムサンド・お茶	バナナ・お茶	バナナ・お茶	バナナ・お茶	バナナ・お茶	
日付	14日	15日	16日	17日	18日	
昼食	ひじき玄米 ゴボウのスパッパ風 肉菜の揚げ子煎和え じゃが芋の味噌汁・イリコ	七五三 ちらし寿司 煮時菜 りんご おすまし・イリコ	大豆玄米 高菜味噌のほろみ揚げ・茹でキャベツ 肉菜のみそ味噌汁・イリコ	ほうれん草パン ツナ和風バスカ ミネストローネ イリコ	大豆玄米 五目ひじき 青菜としめじの和え物 肉菜のみそ味噌汁・イリコ	
間食	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	
おやつ	お茶・お菓子	バナナ・お茶	バナナ・お茶	バナナ・お茶	バナナ・お茶	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	
昼食	梅干玄米 切干天婦の煮物 高野豆腐の餅とじ 長あなごの味噌汁・イリコ	ロールパン ポテトサラダ カレースープ イリコ	勤労感謝の日	大豆玄米 お肉風煮 お肉風煮 イリコ	米の風情 人参のナムル 餅 イリコ	
間食	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし		わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	
おやつ	バナナ・お茶	バナナ・お茶		バナナ・お茶	バナナ・お茶	
日付	28日	29日	30日			
昼食	ふりかけ玄米 こしきず きんぴらごぼう 平平の味噌汁・イリコ	海苔玄米 タンジャオソース風 春雨サラダ アサギの味噌汁・イリコ	ココロケーキ バターコーン・人参グラッセ ブロックリー・黄粉 コンソメスープ・イリコ			
間食	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし	わかゆ・野菜漬物・漬菜・おすまし			
おやつ	バナナ・お茶	バナナ・お茶	バナナ・お茶			



子どもの成長を祝う 七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子ども達の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後の健やかなるようお祈りします。手紙の季節は今年という意味で、子どもの健康と成長を願い「書く・押さる」という意味の、紙を具を添える意味も込められています。紙詰のよい紙とよくなっており、紙にも趣意が込められた紙詰のよい紙が揃っています。



遠足時のお弁当の工夫

秋つきはあたたかい日が多いことがポイント。カレー味・ケチャップ味・マヨネーズ味などで、しっかりと味つけをしましょう。

- 形の似たりよするものはカップに入れる
- 味付けを考慮し入れる
- 汁けをしつぷりする
- 空回り、のりで固まるなどありと工夫で楽しむUP!

食べやすい小さく切る事にも気を



親子クッキングのすすめ

親子で食事作りをチャレンジ！ 手紙は、各丁年表に必ず添えることができるサラダがおすすめ。ドレッシングは、油・塩・酢・水1:1:1:1の量を容器に入れて、よく混ぜ、ヨーグルトを混ぜただけで簡単に手作りできます。トッピングのせてお肉をえたり、小さく切ったお肉を焼いてオムレツにしたりすると、見た目も美味しそうです。お弁当の準備も楽しい季節です。ぜひチャレンジしてみてください。