

# 11月の献立



古志ひまわり保育園  
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505  
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

\*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ごはん がんもと人参の煮物 もやしのナムル カレースープ	2 ごはん 焼き魚 アラムの煮物 みそ汁	3 <b>文化の日</b> 
			焼き海苔のおにぎり 野菜 お茶	さつま芋の重ね煮 するめ お茶	
5 ごはん 焼き鯖と 玉ねぎの煮物 人参のおかか和え みそ汁	6 ごはん 麻婆豆腐 柿なま酢 みそ汁	7 里芋ごはん 魚の甘酢あんかけ こんにゃく田楽 すまし汁	8 ごはん 高野と大豆の煮物 里芋のみそ和え 中華スープ	9 ごはん 魚のみそ焼き 切り干し中華サラダ すまし汁	10 焼きそば みそ汁
米ぬかおにぎり いりこ お茶	パンの耳かりんとう 昆布 牛乳	果物 野菜 お茶	スイートポテト 野菜 牛乳	大学里芋 するめ お茶	パン いりこ お茶
12 ごはん 鶏手羽元の照り煮 干し大根の煮物 みそ汁	13 ごはん 魚のごま揚げ キャベツの梅和え すまし汁	14 <b>お弁当の日</b> 	15 大根菜ごはん 煮魚 里芋の梅サラダ みそ汁	16 ごはん 厚揚げと根菜の煮物 煮豆 みそ汁	17 五目ごはん みそ汁
焼き芋 昆布 牛乳	さつまボール するめ お茶	ジャムサンドパン いりこ 牛乳	大豆きなこ 野菜 牛乳	糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	果物 するめ お茶
19 みそ煮込みうどん 結び昆布の煮物 さつま芋のごま和え	20 ごはん 厚揚げの梅みそ焼き アラムの炒め物 そうめん汁	21 ごはん 肉じゃが 青菜の浸し みそ汁	22 ごはん 魚のカレーパン粉焼き おから みそ汁	23 <b>勤労感謝の日</b> 	24 焼き海苔のおにぎり 豚汁
きなこおはぎ 野菜 牛乳	里芋の磯部揚げ 昆布 お茶	大豆いりこ 果物 お茶	干し大根のおにぎり するめ お茶		パン 昆布 お茶
26 ごはん 高野豆腐の中華炒め 白菜の浸し みそ汁	27 ごはん 鶏手羽元の甘辛炒め 白和え みそ汁	28 ごはん イカと里芋の煮物 糸昆布の炒め物 すまし汁	29 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 青菜ともやしの浸し みそ汁	30 ごはん 鮭の チャンチャン焼き 里芋の煮物 すまし汁	12/1 そぼろごはん みそ汁
ふかし芋 いりこ 牛乳	玄米焼きおにぎり 野菜 お茶	パン するめ 牛乳	酢飯おにぎり 野菜 お茶	干し大根の煮物 果物 お茶	果物 いりこ お茶

鍋が恋しい季節となりましたが、今年は日照不足もあり冬野菜の出回りが遅いようです。先日のでんぐり祭では沢山のお客さんを迎え大盛況で終えることができました。

11月の献立には冬野菜を入れました。甘味が出て柔らかくておいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜が沢山出てきます。これから寒さが深まり冬本番がやってきます。寒さや風邪に負けないようにたくさん食べていきたいと思います。

## お米を食べて元気いっぱい!!

お米の美味しい季節となりました。保育園では毎年さくら組さんが春に田植え、秋に稲刈りを行っています。先月17日にはそのお米を使って釜戸でご飯を炊き食べました。

日本人は昔からお米を主食として食べています。お米には私たちの健康を支えるパワーが沢山あります。また、ごはんはどんなおかずにも合い、日本食には欠かすことのできない物です。そんなお米をいっぱい食べましょう。

### 《お米を食べるといいこといっぱい》



- 体温をあげる。
- 便秘を予防する。
- 体を動かす力になる。



### <大根菜ふりかけ>



(材料) 大根菜、しらす、ごま、しょうゆ、ごま油  
(作り方)

- ①大根菜はさっと茹で、小さく切り、水気をしぼる。
- ②フライパンにごま油をひき、①の大根菜、しらすを入れて炒め、しょうゆで味付けをし、仕上げにごまを入れる。

## お知らせ

- 8日(木) こすもす組クッキング
- 13日(火) すみれ組クッキング
- 14日(水) お弁当の日  
(全クラスお弁当の日です。)



<来月の予定>

- 12月29日(土) お弁当の日  
保育を希望される方は、お弁当・水筒もってきてください。よろしくお祈りします。

ごはんにちょっと添えてみませんか?