11月　行事予定　献立

2023年（令和5年）11月1日
社会福祉法人　虹福祉会
瀬戸こども園
土橋・松井・岡本
廣川・小林

8～11月の目標

マナーについて知り、食事を楽しみながらも意識しようとするようになる

2023 年　11 月

日	曜	行事予定	給食献立				主な食材			おやつ	
			主菜	副菜		果物	からだを作るもの(赤)	からだの調子を調子を整えるもの(緑)	熱や力のエネルギーになるもの(黄)	午前	午後
1	水	ひまわりっこ	豆腐と野菜の炒め物	白菜の浸し	れんこんの甘辛炒め	みかん	木綿豆腐 豚肉・かつお節	玉ねぎ・もやし・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン 白菜・れんこん・みかん	米	牛乳 チーズぎょうざ	ミルク マフィン・えいようかん
2	木	人権資料館見学(5歳児)	アジフライ	チンゲン菜のナムル	マッシュポテト	柿	あじ・卵	人参・チンゲン菜・もやし・コーン・わかめ・玉ねぎ 柿	米 じゃが芋	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 中華風おこわ
3	金	文化の日 1階エアコン・照明工事									
4	土	希望保育日	豚肉とじゃが芋のカレー煮	キャベツのおかか和え	大根ソテー	バナナ	豚肉 かつお節	人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・キャベツ・大根 バナナ	米 じゃが芋	牛乳 焼かぼちゃ	牛乳 ジャムケーキ
5	日										
6	月	ひまわりっこ	ムニエル	野菜サラダ	ジャーマンポテト	柿	さけ・ベーコン	人参・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・柿	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 ラスク	ミルク ごまクッキー
7	火	縦割り保育(3～5歳児)	焼きそば	大根の浸し	ピーマンとじゃこの醤油炒り	りんご	豚肉 しらす干し	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・大根・ピーマン りんご	中華麺	牛乳 大学芋	お茶 フルーツヨーグルト
8	水	ひまわりっこ	焼き豆腐の含め煮	ブロッコリーの彩サラダ	フライドおさつ	バナナ	豚肉・焼き豆腐 ツナ	人参・玉ねぎ・もやし・干ししいたけ・ブロッコリー バナナ	米 さつま芋	牛乳 パインケーキ	ミルク ココアパン
9	木	参観・懇談(3歳児)	ほうれん草のオムレツ	塩もみきゅうり	野菜の煮付	みかん	鶏肉・卵	ほうれん草・人参・玉ねぎ・しいたけ・きゅうり・大根 いんげん・みかん	米	牛乳 なんきんボール	ミルク レモンケーキ
10	金	ひまわりっこ　布団持ち帰り日 1階エアコン・照明工事	魚の磯辺揚げ	コロコロサラダ	キャベツのごま炒め	柿	めんたい	人参・きゅうり・コーン・キャベツ・黄ピーマン・柿	米・マヨネーズ 白ごま・じゃが芋	牛乳 中華風クッキー	お茶 肉みそおにぎり
11	土	園庭開放10:00～11:00	豚肉の生姜焼き	小松菜の和え物	蒸かぼちゃ	バナナ	豚肉	玉ねぎ・しめじ・小松菜・・人参・コーン・かぼちゃ バナナ	米・白ごま	牛乳 乳酸菌寒天	牛乳 フライドポテト
12	日										
13	月	ひまわりっこ	魚の照り焼き	ブロッコリーの浸し	チャプチェ風	バナナ	さわら・ツナ	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・ピーマン・干ししいたけ バナナ	米・春雨 白ごま	牛乳 さつま芋のバター焼き	ミルク オレンジババロア
14	火	誕生会	ハンバーグ	コールスローサラダ	チーズポテト	りんご	豚肉・卵 チーズ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・りんご	米 じゃが芋	牛乳 マヨネーズトースト	ココア 誕生ケーキ
15	水	ひまわりっこ	豆腐のチャンプル	スティックきゅうり	かぼちゃグラッセ	みかん	ツナ 木綿豆腐	人参・玉ねぎ・キャベツ・葉ねぎ・しめじ・きゅうり かぼちゃ・みかん	米	牛乳 ヨーグルト和え	お茶 小松菜とじゃこのチャーハン
16	木	参観・懇談(4歳児)	鶏肉の酢豚風	ナムル	粉ふき芋	柿	鶏肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・もやし・わかめ 柿	米 じゃが芋	牛乳 人参ケーキ	ミルク コーンフレーククッキー
17	金	ひまわりっこ	魚のチーズ焼き	ほうれん草のごま和え	うの花炒り	バナナ	さけ・チーズ おから・えび	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・人参・ごぼう・葉ねぎ バナナ	米・白ごま マヨネーズ	牛乳 塩クッキー	ミルク じゃが芋もち
18	土	園庭開放10:00～11:00	豚肉の甘辛煮	短冊サラダ	じゃが芋のきんぴら	みかん	豚肉	赤ピーマン・人参・大根・きゅうり・コーン・みかん	米・白ごま じゃが芋	牛乳 マカロニのみたらし風	牛乳 パン
19	日	学区ふれあいフェスティバル									
20	月	ひまわりっこ	肉豆腐	もやしのごま和え	糸切昆布の煮付	バナナ	牛肉・焼き豆腐 さつま揚げ	人参・玉ねぎ・しいたけ・もやし・いんげん・昆布 バナナ	米・春雨 白ごま	牛乳 野菜スティック	ミルク ポテトケーキ
21	火	参観・懇談(5歳児)	煮魚	ポテトサラダ	チンゲン菜の炒め物	みかん	さば ベーコン	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・チンゲン菜・みかん	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 りんごゼリー	ミルク チーズクッキー
22	水	ひまわりっこ	他人丼	ほうれん草の浸し	大根の塩炒め	りんご	豚肉・卵	人参・玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・葉ねぎ ほうれん草・大根・りんご	米	牛乳 コーン入り蒸しパン	お茶 フルーツヨーグルト
23	木	勤労感謝の日									
24	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚のごま揚げ	中華風サラダ	じゃが芋ソテー	柿	めんたい	人参・キャベツ・きゅうり・もやし・ピーマン・柿	米・白ごま じゃが芋	牛乳 ジャムクッキー	ミルク 白玉団子の黒みつかけ
25	土	オープンハウス・入園説明会	鶏肉の照り焼き	ブロッコリーの和え物	きんぴら	バナナ	鶏肉	ブロッコリー・コーン・昆布・ごぼう・人参・バナナ	米 白ごま	牛乳 おふラスク	牛乳 フライドおさつ
26	日										
27	月	ひまわりっこ 口座振替	高野豆腐の卵とじ	きゅうりの塩昆布和え	さつま芋の甘煮	みかん	鶏肉・高野豆腐 卵	人参・玉ねぎ・しいたけ・ほうれん草・きゅうり・昆布 みかん	米 さつま芋	牛乳 きな粉ケーキ	ミルク 食パンオムレット
28	火		魚の甘酢漬	かぼちゃサラダ	にらもやし	りんご	さけ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・・もやし・にら りんご	米 マヨネーズ	牛乳 オレンジ寒天	ミルク ココアボール
29	水	ひまわりっこ	豚肉の ケチャップがらめ	大根の即席漬	小松菜の煮浸し	バナナ	豚肉 かつお節	ピーマン・・玉ねぎ・しめじ・大根・小松菜・人参 バナナ	米	牛乳 クッキー	お茶 フルーツヨーグルト
30	木		けんちん汁	中華和え	茹ブロッコリー	柿	豚肉・木綿豆腐	人参・大根・ごぼう・こんにゃく・葉ねぎ・もやし きゅうり・ブロッコリー・柿	米 里芋	牛乳 カナッペ	ミルク ブラウニー

♪りす組の給食の様子を紹介します♪

じゃーん！！
カメラに向かって見せてくれたよ♪

秋が旬の果物、柿だったよ！

月に一度“丼もの”を提供している中で、この日は“肉みそ丼”でした！！
上手に食具を使ってご飯と一緒に食べていましたよ！
いつもの給食とは少し違って子どもたちも嬉しそうでした😊
「おいしい～」「お肉大好き！！♡」とおかわりまでし、どのクラスもあっという間に完食でした☆

☆今月のレシピ紹介☆

☆ほうれん草のオムレツ☆

＜材料　大人4人分＞

	鶏ひき肉	120g
	ほうれん草	1/4束
	人参	中1/2本
	玉ねぎ	中1個
	しいたけ	2個
A	砂糖	大さじ1
A	塩	少々
	卵	4個
	片栗粉	大さじ2
	塩	少々
	しょうゆ	大さじ1/2

＜作り方＞
①ほうれん草は1cm幅に切る。
②人参・生しいたけは短いせん切りにし、玉ねぎはうす切りにする。
③ひき肉と①、②を炒め、Aで味付けをする。
④卵を溶きほぐし③・片栗粉・塩・しょうゆを加えて混ぜる。
⑤油をひいたホットプレートまたはフライパンで1人1枚ずつ焼く。

これからの季節にぴったりの、ほうれん草が入っています☆
しょうゆで味付けしてあるので、ケチャップ等をかけなくてもおいしいオムレツが出来上がりますよ♪

12月の予定

日	曜	行　事	日	曜	行　事
5	火	参観(0・1歳児)	21	木	クリスマス会
8	金	(次)新入園申し込み2・3号	25	月	口座振替
12	火	参観発表会(2歳児)	27	水	もちつき
14	木	誕生会	※12/31(日)～1/3(水)まで休園		
19	火	縦割り保育(3～5歳児)			