



11月 行事予定 献立



2024年(令和6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
 食事マナーを意識しながらも、みんなと楽しく食事する

2024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	金	人権資料館見学(5歳児) 布団持ち帰り日	豚肉の ケチャップがらめ	キャベツの レモン酢和え	ジャーマンポテト	りんご	豚肉 ベーコン	人参・いんげん・玉ねぎ・キャベツ・わかめ りんご	米 じゃが芋	牛乳 パウンドケーキ	ミルク きな粉クッキー・えいようかん
2	土	園庭開放10:00~11:00	鶏肉の甘辛煮	ごぼうサラダ	チンゲン菜の炒め物	バナナ	鶏肉 チンゲン菜・バナナ	しめじ・玉ねぎ・ごぼう・人参・きゅうり・コーン	米・白ごま マヨネーズ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 フライドポテト
3	日	文化の日									
4	月	振替休日									
5	火	ひまわりっこ 縦割り保育(3~5歳児)	肉じゃが	ナムル	キャベツのツナ炒め	バナナ	豚肉 ツナ	人参・玉ねぎ・こんにゃく・きゅうり・もやし キャベツ・バナナ	米 じゃが芋	牛乳 焼かぼちゃ	ミルク のりマヨネーズトースト
6	水	ひまわりっこ	魚の磯辺揚げ	ブロッコリーの和え物	にらたま	りんご	たら 卵	ブロッコリー・コーン・にら・しいたけ・人参 玉ねぎ・りんご	米・春雨	牛乳 塩クッキー	ミルク じゃが芋のグラタン
7	木	参観・懇談(3歳児)	鶏肉とじゃが芋の カレー煮	もやしのごま和え	糸切昆布の煮付	柿	鶏肉 さつま揚げ	人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・もやし・昆布 いんげん・柿	米・白ごま じゃが芋	牛乳 コーンケーキ	お茶 フルーツヨーグルト
8	金	ひまわりっこ	アジフライ	短冊サラダ	かぼちゃのオイル焼き	バナナ	あじ・卵	人参・大根・きゅうり・コーン・かぼちゃ・バナナ	米	牛乳 セサミトースト	ミルク バタークッキー
9	土	園庭開放10:00~11:00	豆腐のチャンプル	きゅうりの塩昆布和え	チーズポテト	みかん	木綿豆腐・ツナ チーズ	人参・玉ねぎ・キャベツ・菜の花・きゅうり・昆布 みかん	米 じゃが芋	牛乳 マカロニのみたらし風	牛乳 ジャムケーキ
10	日										
11	月	ひまわりっこ	魚のチーズ焼き	和風サラダ	かぼちゃの甘煮	柿	さけ・チーズ	玉ねぎ・しめじ・人参・大根・きゅうり・コーン わかめ・かぼちゃ・柿	米・白ごま マヨネーズ	牛乳 中華風クッキー	ミルク ヨーグルトムース
12	火	参観・懇談(4歳児)	ベーコンオムレツ	チンゲン菜のナムル	粉ふき芋	バナナ	卵・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・人参・チンゲン菜・もやし バナナ	米 じゃが芋	牛乳 パインケーキ	ミルク じゃこのせとースト
13	水	ひまわりっこ 絵画指導(5歳児)10:00 保育ボランティア大学生1人	炒め豆腐	大根の即席漬	スパゲティソテー	みかん	豚肉・木綿豆腐	人参・玉ねぎ・キャベツ・菜の花・大根・ピーマン しめじ・みかん	米 スパゲティ	牛乳 大学芋	ミルク チーズクッキー
14	木	誕生会	鶏肉のねぎソースかけ	コロコロサラダ	もやしのごま炒め	りんご	鶏肉	菜の花・人参・きゅうり・コーン・もやし・りんご	米・白ごま マヨネーズ・さつま芋	牛乳 ラスク	乳酸菌飲料 誕生ケーキ
15	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚の味噌焼き	春雨サラダ	野菜の煮付	バナナ	さば 厚揚げ	人参・きゅうり・コーン・大根・いんげん・バナナ	米・春雨	牛乳 ヨーグルト和え	ミルク じゃが芋もち
16	土	園庭開放10:00~11:00	豚肉の生姜焼き	ブロッコリーの 彩サラダ	フライドポテト	みかん	豚肉 ツナ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・ブロッコリー・人参 みかん	米 じゃが芋	牛乳 野菜スティック	牛乳 パン
17	日										
18	月	ひまわりっこ	魚の照り焼き	コールスローサラダ	かぼちゃグラッセ	バナナ	さわら バナナ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・かぼちゃ	米	牛乳 ジャムクッキー	ミルク ピザトースト
19	火	参観・懇談(5歳児)	高野豆腐の卵とじ	大根の浸し	さつま芋の甘煮	柿	鶏肉・高野豆腐 卵・かつお節	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ほうれん草・大根 柿	米 さつま芋	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 肉みそおにぎり
20	水	ひまわりっこ	カレーうどん	スティックきゅうり	にらもやし	みかん	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・菜の花・干しいたけ・きゅうり もやし・にら・みかん	うどん	牛乳 じゃが芋のバター焼き	お茶 フルーツヨーグルト
21	木		魚の甘酢漬	小松菜の和え物	ケチャップ炒め	バナナ	さけ・えび	小松菜・人参・コーン・玉ねぎ・ピーマン・しめじ バナナ	米・白ごま マカロニ	牛乳 なんきんボール	ミルク きな粉団子
22	金	ひまわりっこ	けんちん汁	中華和え	茹ブロッコリー	りんご	鶏肉・木綿豆腐	人参・大根・ごぼう・こんにゃく・菜の花・もやし きゅうり・ブロッコリー・りんご	米 里芋	牛乳 牛乳寒天	ミルク マーブルケーキ
23	土	勤労感謝の日									
24	日										
25	月	(瀬戸小)校内発表会見学(5歳児) ひまわりっこ 口座振替	から揚げ	ポテトサラダ	キャベツのごま炒め	バナナ	鶏肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・キャベツ バナナ	米・白ごま マヨネーズ・じゃが芋	牛乳 フルーツカナッペ	ミルク ピーナッツクッキー
26	火		牛丼	ほうれん草のごま和え	大根の塩炒め	柿	牛肉・油揚げ	人参・玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・菜の花・大根 ほうれん草・柿	米・白ごま	牛乳 じゃが芋のオープン焼き	お茶 フルーツヨーグルト
27	水	ひまわりっこ 絵画指導(5歳児)10:00	魚の竜田揚げ	中華風サラダ	じゃが芋のきんぴら	りんご	たら	人参・キャベツ・きゅうり・もやし・昆布・りんご	米 じゃが芋	牛乳 クッキー	ミルク ココアケーキ
28	木		酢豚	ブロッコリーの浸し	蒸かぼちゃ	みかん	豚肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけ たけのこ・ブロッコリー・かぼちゃ・みかん	米・白ごま	牛乳 りんご寒天	ミルク 野菜ボール
29	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	ムニエル	野菜サラダ	じゃが芋ソテー	バナナ	さけ	人参・キャベツ・きゅうり・コーン・ピーマン バナナ	米・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 きな粉入り豆乳ケーキ	お茶 いなり寿司
30	土	オープンハウス・入園説明会	焼き豆腐の含め煮	塩もみきゅうり	きんぴら	みかん	焼き豆腐・豚肉	人参・玉ねぎ・もやし・干しいたけ・きゅうり 昆布・ごぼう・みかん	米・白ごま	牛乳 お麩ラスク	牛乳 フライドおさつ



給食室より

感謝の気持ちを込めて
“いただきます” “ごちそうさま”を言おう！

11月23日は、働いている人に「ありがとう」という感謝の気持ちを持つ日である「勤労感謝の日」です。いつも食べている食べ物は、動物や植物などの命やたくさんの人たちによって支えられています。どこからどうやってきているのかや、それに関わっている人たちのことを食事の時間にお話するのもおすすめです(*^^*)

「勤労感謝の日」とは??

昔、食べ物を作っている人たちは、「今年もたくさん出来てくれてありがとう」とその収穫の恵に感謝して、「新嘗祭」という大切な儀式でもあるお祭りをしていました。それが「勤労感謝の日」となり、「勤労を尊び、生産をお祝いし、国民互いに感謝しあう」日として国民の休日になりました。

出典:保育と遊びのプラットフォーム[ほいくる]

園の給食やおやつに関わっている人たち



生産者
(農業・漁業・畜産業)

野菜や動物を育てている

運送業者

食材を園まで運んでくれる



管理栄養士
栄養士
調理員

バランスを考えた献立作成
調理 など



直接お礼を言える機会は少ないですが、日々の“いただきます” “ごちそうさまでした”の挨拶で、「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えられると良いですね♪

～レシピ紹介 高野豆腐の卵とじ～

<材料 大人4人分>

鶏むね肉 80g
高野豆腐 40g
人参 1/3本(70g)
玉ねぎ 1個(200g)
干しいたけ 4枚
ほうれん草 1/3束(70g)
卵 3個
砂糖 大さじ2 16g
醤油 大さじ1 18g
塩 少々

<作り方>

- ①高野豆腐は水でもどしてしぼり、小さめの角切りにする。
- ②人参・もどした干しいたけはせん切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ③ほうれん草は1cmの長さに切り茹でる。
- ④フライパンに油を適量熱し、鶏肉と②を炒める。
- ⑤④に高野豆腐を加え、調味料・干しいたけのもどし汁(50cc)を加えて煮含める。
- ⑥⑤へほうれん草を加え、溶き卵を流し入れてとじる。

卵と高野豆腐の相性は抜群！！
これからの季節が旬の食材“ほうれん草”が入っていますよ♪
ぜひご家庭でも作ってみてくださいね(*^^*)

12月の予定



日	曜	行事	日	曜	行事
3	火	参観(0・1歳児)	19	木	縦割り保育(3～5歳児)
6	金	次年度2・3号入園申込受付	24	火	クリスマス会
10	火	参観発表会(2歳児)	25	水	口座振替
12	木	誕生会	27	金	もちつき
12/31(火)～1/3(金)まで休園					