# 11月 給食だより　献　立　表

| 実施日 | 曜日 | 3歳未満児 10時のおやつ | 昼　食　献　立 | 3歳未満児 加算食 | 3時のおやつ | エネルギー<kcal> ()は3歳未満児 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>16 | 月 | 牛　乳<br>菓　子 | きのこシチュー<br>コールスローサラダ　果物 | | 牛　乳<br>豆腐ドーナツ | 643.2<br>(524.4) |
| 17 | 火 | 牛　乳<br>菓　子 | ★行事食<br>中華おこわ　鶏肉のから揚げ<br>ごまサラダ　春雨スープ　果物 | | 牛　乳<br>菓　子 | 652.1<br>(501.2) |
| 4 | 水 | 牛　乳<br>菓　子 | 手作りがんもどき<br>五色和え　刻み昆布のじゃこ煮 | | 牛　乳<br>ふかしいも | 593.4<br>(480.5) |
| 18 | 水 | 牛　乳<br>菓　子 | 豆乳ミートグラタン<br>わかめスープ　果物 | | 牛　乳<br>ごまクッキー | 618.5<br>(504.0) |
| 5<br>19 | 木 | 牛　乳<br>菓　子 | 鶏肉の甘酢だれ<br>キャベツとコーンの和え物　果物 | | 牛　乳<br>切干大根おにぎり | 629.6<br>(513.5) |
| 6<br>20 | 金 | 牛　乳<br>果　物 | 魚の照り焼き<br>ひじきの炒め煮　豚汁 | | 牛　乳<br>菓　子 | 569.6<br>(452.0) |
| 7<br>21 | 土 | 牛　乳<br>菓　子 | 八宝めん　焼きポテト　果物 | | 牛　乳<br>菓　子 | 578.8<br>(437.6) |
| 9 | 月 | 牛　乳<br>菓　子 | うま煮<br>白菜のごま酢あえ　果物 | | 牛　乳<br>豆乳もち | 567.6<br>(463.2) |
| 10<br>24 | 火 | 牛　乳<br>果　物 | 魚の生姜煮<br>彩野菜の和え物　手作りふりかけ | | 牛　乳<br>焼きうどん | 568.8<br>(451.3) |
| 11<br>25 | 水 | 牛　乳<br>菓　子 | 千草焼き<br>もやしのしらすあえ　みそ汁 | | 牛　乳<br>小倉サンド | 590.9<br>(478.4) |
| 12<br>26 | 木 | 牛　乳<br>菓　子 | タンドリーチキン<br>ブロッコリーの塩ゆで<br>さつまいものきなこサラダ | | 牛　乳<br>米粉のバナナケーキ | 681.6<br>(511.0) |
| 13<br>27 | 金 | 牛　乳<br>菓　子 | そぼろ丼　果物<br>おじゃがとじゃこのおかかあえ | | 牛　乳<br>菓子・チーズ | 628<br>(518.5) |
| 14<br>28 | 土 | 牛　乳<br>菓　子 | いなかうどん<br>青菜の磯あえ　果物 | | 牛　乳<br>菓　子 | 481.4<br>(447.6) |
| 30 | 月 | 牛　乳<br>菓　子 | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>五目きんぴら　すまし汁 | | 牛　乳<br>れんこんチップス<br>菓　子 | 596.2<br>(482.7) |

令和８年度１１月発行　第三吉備こども園

秋も深まり、朝夕の冷え込みを感じる季節になりました。子どもたちは温かい給食を食べて元気に過ごしましょう。



## 11月24日は『和食の日』



「和食」にはいろいろな特徴があります。これから毎日の食事の中で「和食」を見つけてみましょう！

**特徴 その 1**

ごはんが中心の食事



**特徴 その 2**

季節ごとに旬の野菜や魚が食べられる



**特徴 その 3**

栄養バランスのとりやすい献立



**特徴 その 4**

おはしを使う



**特徴 その 5**

行事とつながっている



**特徴 その 6**

だしのうまみを上手に使う





## 『だし』ってなんだろう？

「だし」とは、「こんぶ」や「かつお節」などの「うまみ」がお湯の中に溶けだしている「しる」のこと。だしを使うとおみそ汁や煮物がおいしくなります。

**いろいろなだし**

**〇こんぶ〇**

こんぶは、海の中に生えている海藻です。乾かして使います。




**〇かつお節〇**

魚のかつおを煮て、火と煙で乾かし、干して硬くしたものです。



**〇煮干し〇**

小さなイワシなどの魚を煮て、乾かしたものです。

