



給食だより



令和7年度
都呂々保育園

今月の目標

「食べ物や生産に関わる人に
感謝して食べよう！」

食べ物をいただくまでの過程には、たくさんの人の手が加わっています。野菜や果物、家畜を育てている人、魚を捕る人、運搬する人、料理を作る人……。日々の食事に感謝して、大切な食糧を無駄にしないよう、「食品ロス」にも気が付きたいですね。手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを伝えましょう。

旬の食材

さつま芋

ビタミンCが豊富で、熱にも強いいため、調理に適しています。これからの季節、風邪予防にもなりますね。今月は、「ドーナツ」や「せんだご汁」でおいしくいただきます。

～お知らせ～

・11/11(火) 七五三詣り

三色ご飯等を作ります。

3歳以上児のご飯は、いりません。

・11/25(火) お誕生会

チキンライス等を作ります。

3歳以上児のご飯は、いりません。

「和食の日」：11月24日

「まごわやさしい」聞いたことありますか？「豆」「ごま」「ワカメ（海藻）」「野菜」「魚」「椎茸（きのこ）」「芋（いも類）」といった日本の伝統的な食材の頭文字をとった言葉です。ぜひご家庭でも取り入れていただき、日本の食材にたくさん触れてほしいと思います。

*○印は、3歳以上児の箸はいりません。

日	曜	副 食	朝の間食	間 食	日	曜	副 食	朝の間食	間 食
1	土	豚肉と小松菜の混ぜご飯 味噌汁、りんご	クッキー	チョコパン	18	火	せんだご汁、みかん ごまネーズサラダ	きゅうりスティック	フライドポテト
3	月	文化の日			19	水	豆腐入りナゲット 切干ナポリタン、りんご	えびせん	お好み焼き
4	火	ワンタンスープ そばろ納豆、りんご	フルーチェ	マーブルケーキ	20	木	ロールキャベツ、みかん きゅうりとささみの酢の物	粉ふき芋	ジャムカップケーキ
5	水	チキンチキンごぼう ナムル、みかん	ホットケーキ	ヨーグルト	21	金	ハヤシライス 大根サラダ、いりこチーズ	チーズトースト	せんべい、バナナ
6	木	高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物、りんご	人参スティック	さつま芋ドーナツ	22	土	肉味噌丼、ゆかり和え みかん	ビスケット	メロンパン
7	金	キーマカレー、みかん コールスローサラダ	ビスコ	フルーツサンド	23	日	勤労感謝の日		
8	土	焼きめし、りんご ワカメスープ	せんべい	チーズ蒸しケーキ	24	月	振替休日		
10	月	味噌煮込みうどん ジャーマンポテト、いりこの佃煮	穂のきな粉スナック	クリームパン	25	火	チキンライス、チキンのパン粉焼き スパサラ、ワカメスープ、みかん	ハーベスト	プリン
11	火	三色ご飯、チキンバー マカロニサラダ、吸物、みかん	ウエハース	アップルパイ	26	水	里芋コロッケ、みかん 焼豚の中華和え	マカロニあべ川	コーンフレーク
12	水	サバの塩焼き、みかん 切干大根のツナサラダ	たべっ子どうぶつ	ツナカレートースト	27	木	白菜と豚肉のスープ れんこんの金平、ウインナー	蒸しパン	海苔ジャコおにぎり
13	木	米粉シチュー 酢の物、りんご	マンナ	豆腐チュロス	28	金	グラタン、茗北サラダ りんご	芋かりんとう	クラッカーサンド
14	金	八宝菜、みかん キュービックサラダ	さつま芋スティック	ゆめみみココアクッキー	29	土	焼きうどん ポテトサラダ、みかん	ヨーグルト	ホットケーキ
15	土	にゅう麺、りんご じゃが芋のソテー	クラッカー	イチゴスペシャル	今月の共通献立は、 19日(水)「切干ナポリタン」				
17	月	和風スパゲティ ひじきサラダ、りんご	アスパラガスビスケット	ロールケーキ					