



11月給食だより

令和5年11月1日



ちどり保育園

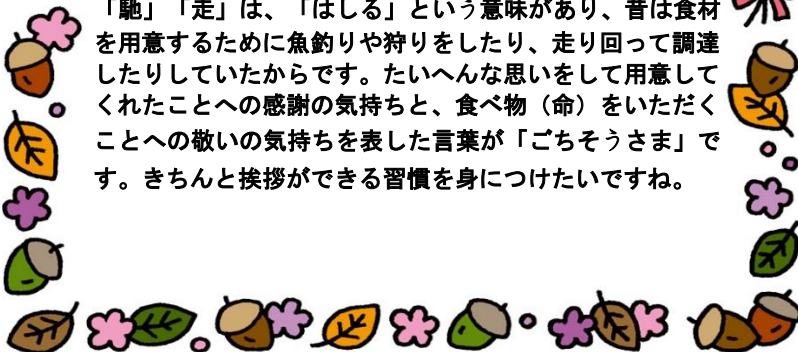
日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	水	手作りがんもどき 五色和え 刻み昆布のおかか煮 玉ねぎの赤だし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ蒸しパン
2	木	タンドリーチキン スパゲティソテー トマト 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
4	土	豚汁うどん 青菜の磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
6	月	千草焼き もやしの和え物 じゃが芋のみそ汁 みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 パナナケーキ
7	火	五目煮 小松菜とツナの和え物 焼きししゃも もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ジャムサンド
8	水	魚のカレームニエル さつま芋のきな粉サラダ ブロッコリーの塩ゆで ワンタンスープ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 れんこんチップス ハッピーターン
9	木	チキン南蛮 キャベツとコーンの和え物 きのことスープ みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 おはぎ
10	金	そばろ丼 おじゃがのおかか和え 焼き春巻き 柿	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 麩のラスク
11	土	二色サンド ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
13	月	高野豆腐のオランダ煮 和風サラダ 豆乳スープ りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 スイートブール
14	火	鶏肉のごまみそ焼き キャベツのおかか和え のっぺい汁 味付けのり	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 うの花チヂミ
15	水	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ かきたま汁 みかん	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 かるかん
16	木	厚揚げと大根のそばろ煮 煮豆 白菜の塩昆布和え 手作りふりかけ	牛乳 シガーフライ	牛乳 さつま芋のモンブランタルト
17	金	中華おこわ 魚のから揚げ ごま塩サラダ 豆腐スープ みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 チーズ 星たべよ
18	土	スパゲティミートソース キャベツの磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
20	月	すき焼き煮 はるさめサラダ アンパンマンポテト	牛乳 バナナ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
21	火	魚のバーベキュー風 切干大根のマヨネーズ和え わかめのすまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 チーズパインサンド
22	水	きのこシチュー ウィナー コールスローサラダ みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 レーズンクッキー
24	金	ドライカレー フレンチサラダ ゆで卵 パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 昆布 アンパンマンソフトせんべい
25	土	八宝麺 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
27	月	豆乳ミートグラタン ブロッコリーのゆかり和え わかめスープ りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ふかし芋
28	火	揚げ鶏の甘辛カレー味 野菜とちくわの和え物 焼きかぼちゃ 麩のすまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 青菜のおにぎり
29	水	魚の照り焼き ひじきの炒め煮 さつま芋のみそ汁 もも缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 おかず蒸しパン
30	木	ミートボールの酢豚風 ちくわのマヨネーズ焼き もずく入りみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 プリン

「ごちそうさま」を いっていますか？



「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。

「馳」「走」は、「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するために魚釣りや狩りをしたり、走り回って調達したりしていたからです。たいへんな思いをして用意してくれたことへの感謝の気持ちと、食べ物（命）をいただくことへの敬いの気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。きちんと挨拶ができる習慣を身につけたいですね。



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

