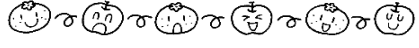







よていこんだて

令和 6年 11月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
予定	夕暮れがすいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。				避難訓練	
未満児主食	夕暮れがすいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。				ごはん	
昼食	昼は暖かいのですが、朝夕の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくるこの季節は風邪をひきやすくなります。朝ごはんをしっかり食べ、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。 				・ポテトのオープンやき ・ひじきのソテー ・なまあげのみそしる ・くだもの ・チーズおかかごはん ・たまねぎのみそしる ごはんはいりません	
おやつ					ぎゅうにゅう さくさくクッキー	
日	4	5	6	7	8	9
予定	振替休日		完全給食 内科検診		異年齢交流 うめっこひろば	おにぎりの日
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食		・いためハンバーグ ・こんさいのサラダ ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・カバオライス ・はるさめスープ ・くだもの ごはんはいりません	・さばのアップルソースに ・スパゲティーサラダ ・とうふのみそしる ・くだもの	・カレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ		ぎゅうにゅう ふかしもち	ぎゅうにゅう トマトむしパン	ぎゅうにゅう こうやどうふのきなこトースト	やさいジュース さつまいもスコーン	
日	11	12	13	14	15	16
予定			完全給食 誕生児参観			生活発表会
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・ゆでたまごのクリームがけ ・きりぼしだいこんのもの ・あぶらあげのみそしる ・くだもの	・とりにくのさっぱり ・しらあえふうサラダ ・えのきのみそしる ・くだもの	・タコライス ・ポトフ ・くだもの ごはんはいりません	・こんさいのごまいため ・さけのすりみじる ・くだもの	・とうふチキンナゲット ・ごまつなのしょうゆいため ・しめじのみそしる ・くだもの	
おやつ	むぎちや りんごむしパン	ぎゅうにゅう きなこマフィン	むぎちや おたのしみデザート	てづくりオレンジゼリー ビスケット	ヨーグルト ウエハース	
日	18	19	20	21	22	23
予定		小学校交流会	完全給食	スポーツ教室 (年長児)		勤労感謝の日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・おからグラタン ・もやしとあぶらあげのサラダ ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・とりにくときんぎょのもの ・きりたんぼじる ・くだもの 秋田県の郷土料理	・ナポリタン ・はくさいのクリームに ・くだもの ごはんはいりません	・しゅうまいふうハンバーグ ・だいこんとツナのこんぶあえ ・まいだけのみそしる ・くだもの	・こうやどうふのオランダに ・さつまじる ・くだもの	
おやつ	むぎちや ロールパン	よこてやきそばふう	むぎちや さつまいもごはん	ぎゅうにゅう かぼちゃやきドーナツ	ぎゅうにゅう せんべい	
日	25	26	27	28	29	30
予定		おどっこあそび	完全給食	お店屋さんごっこ		
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・ごもくやさいつくね ・ごぼうのとさに ・ふのすましじる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・はんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・たきこみごはん ・いものこじる ・くだもの ごはんはいりません	・さけのメンチカツ ・キャベツのごまあえ ・やきどうふのみそしる ・くだもの	・マーボーどうふ ・だいこんのスープ ・くだもの	・ツナのたきこみごはん ・じゃがいものみそしる
おやつ	むぎちや わかめごはん	のむヨーグルト クッキー	ぎゅうにゅう フルーツきんとん	ぎゅうにゅう せんべい	いちごヨーグルト ウエハース	

※献立は都合により変更になる場合があります。
※今月の果物はバナナ、りんご、みかんなどの予定です。



今月の郷土料理 秋田

☆きりたんぼ

秋田県の北部、大館(おおだて)・鹿角(かづの)地方が発祥の地とされています。

昔からこの地方の炭焼きや狩りを生業としたマタギたちが山にこもる時、持参した杉の木で作った串にご飯を巻きつけて炭火でこんがり焼き、キジや山鳥、ごぼうやきのこなどと煮込んだことから始まったと言われています。「きりたんぼ」の「たんぼ」とは槍の刃を覆う部分のことで、棒に巻き付けた形がそれに似ていることから、「たんぼ」と呼ばれ、鍋に入れる際、切って入れることから「きりたんぼ」と称されるようになったと言われています。

☆横手やきそば

秋田県横手市周辺で販売されているご当地グルメの焼きそばです。キャベツや豚ひき肉が具として入り、目玉焼きの黄身を崩して、多めのソースと絡めて食べるそうです。付け合わせとして紅しょうがではなく福神漬がのっています。

「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳れ走る」といった意味をもっています。

食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



今月の予定平均栄養量

エネルギー
 420Kcal (以上児)
 480Kcal (未満児)

塩分量
 1.6g (以上児)
 1.3g (未満児)