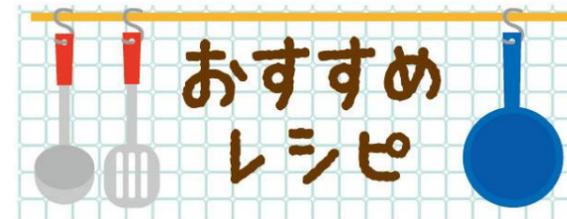




2024年(令和6)年

日	曜日	給食献立	おやつ
1	金	オムレツ 茹キャベツ 糸切り昆布の煮付 オレンジ	きな粉ラスク
2	土	炒め豆腐 バイクドかぼちゃ バナナ	ほうれん草のチャーハン
3	日		
4	月		
5	火	魚の照焼き 大根と厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え バナナ	ポンデケーキ
6	水	中華そば かえりの佃煮 オレンジ	グレープゼリー
7	木	焼魚 酢味噌和え さつまいもの煮付 りんご	ピザトースト
8	金	レバーチップ ジャコサラダ 粉ふき芋 バナナ	ほうれん草クッキー
9	土	高野豆腐の卵とじ 小松菜の浸し オレンジ	ミルクくずもち
10	日		
11	月	きのこスパゲティ 青菜のごまマヨネーズ和え バナナ	じゃが芋のグラタン
12	火	かき揚げ 大根の酢の物 オレンジ	ごぼうと鶏肉の炊き込み
13	水	手羽元の煮込み 中華風サラダ じゃが芋の煮付 バナナ	フルーツ寒天
14	木	おでん 茹ブロッコリー りんご	さつまい入り饅頭
15	金	さばの味噌煮 じゃが芋のきんぴら キャベツの即席漬け オレンジ	豆乳ココアケーキ
16	土	ポークビーンズ ほうれん草の浸し バナナ	お好み焼き風パン
17	日		
18	月	菊花シューマイ キャベツのレモン酢和え 人参の甘煮 オレンジ	アップルパイ
19	火	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 茹野菜 バナナ	じゃこ菜めし
20	水	うずみ 白菜の浸し りんご	フレンチトースト
21	木	野菜のあんかけうどん 納豆の磯和え バナナ	チーズケーキ
22	金	ムニエル 野菜サラダ 茹ブロッコリー オレンジ	豚まん
23	土		
24	日		
25	月	れんこんのふわふわボール 酢の物 かぼちゃの煮付 バナナ	ショートブレッドクッキー
26	火	プルコギ 粉ふき芋 茹ブロッコリー オレンジ	洋風おこし
27	水	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
28	木	魚のから揚げ 野菜ソテー さつまいもの甘煮 バナナ	豆乳レアケーキ
29	金	豆腐と白菜の煮物 茹ブロッコリー バイクドポテト オレンジ	中華風おこわ
30	土	鶏肉のいなか煮 小松菜とひじきの和え物 バナナ	ココアゼリー

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。



2024(令和6)年11月  
たじりこども園  
栄養士 峯 〇

## 『 青菜のごまマヨネーズ和え 』

〈材料(4人分)〉

- ・ほうれん草 140g
- ・人参 30g
- ・キャベツ 110g
- ・ホールコーン(缶) 40g
- ・すりごま(白) 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・白味噌 小さじ2

①ほうれん草は2cmの長さに切り茹でて、水で冷やし、水気をきる。

②人参、キャベツはせん切りにし茹でて、冷ます。ホールコーン(缶)は、汁気をきる。

③すりごま(白)、マヨネーズ、白味噌を混ぜる。

④③に、①・②を加えて和える。



## \* 歯を大切にしよう \*

11月8日は「いい歯の日」です。いつまでもおいしいごはんが食べられるように、子どものころから、食べたら歯を磨く習慣を身につけておきましょう。あまり力を入れすぎず、1本1本丁寧に磨くことを意識しましょう。また、食べ物は左右の歯でバランスよく噛む、歯ごたえのある食べ物を食べるなど、よく噛むことで唾液が出て、虫歯の予防や歯の健康につながります。



## 『 良い姿勢で食べよう! 』

食事時の正しい姿勢とは、背筋を伸ばし背もたれに背中を付ける、足は床に付ける、体と机の間はこぶしひとつ分くらい空ける、机にひじを付けない、食器を持つなどです。背中が付かない場合は背もたれとの間にクッションを入れる、足が付かない場合は台を置いて足を安定させましょう。良い姿勢で食べると消化も良くなります。

