



こんだてひょう

1日 (金)	・ごはん ・すまし汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
2日 (土)	・ドリア風 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
5日 (火)	・かぼちゃご飯 ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯、かぼちゃ、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
6日 (水)	・そばろ丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー
7日 (木)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
8日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
9日 (土)	・すきやき風丼 ・すまし汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、小松菜
11日 (月)	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・マッシュポテト	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
12日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ
13日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、ブロッコリー
14日 (木)	・ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜、木綿豆腐
15日 (金)	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯、ひじき、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草

16日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
18日 (月)	・おかかご飯 ・中華スープ ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
19日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
20日 (水)	・そばろ丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
21日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ・クリームソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳
22日 (金)	・さつまいもごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそばろ煮	⇒軟飯、人参、さつまいも ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
25日 (月)	・ごはん ・すまし汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
26日 (火)	・人参ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
27日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー
28日 (木)	・かぼちゃごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参、かぼちゃ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜
29日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ
30日 (土)	・ドリア風 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布とiriこ」で取っています。
☆食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。



こんだてひょう

1日 (金)	・麻婆豆腐丼 ・わかめスープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍 白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、 ごま油 ⇒わかめ、玉ねぎ、コーン、ねぎ、 ごま油 ⇒バナナ	ごま油 ⇒除去
2日 (土)	・わかめご飯 ・すまし汁 ・枝豆ナゲットのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒ほうれん草、人参、えのき、しめじ、椎茸、コーン ⇒枝豆ナゲット、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、チンゲン菜	
5日 (火)	・五目うどん ・オクラのおかか和え ・黄桃	⇒ライスパスタ、人参、椎茸、いなり揚げ、かまぼこ、わかめ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒黄桃	
6日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー	
7日 (木)	・栗ご飯 ・すまし汁 ・イワシ入りハンバーグ ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、栗、もみじ型人参 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、舞茸、干し椎茸、油揚げ、ほうれん草 ⇒ イワシ入りハンバーグ ⇒人参、もやし、ツナ	イワシ入りハンバーグ ⇒豆乳 ふんわり蒸し
8日 (金)	・ツナとひじきのご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、ツナ、人参、ひじき ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
9日 (土)	・ちくわときのこのご飯 ・野菜スープ ・納豆和え	⇒発芽玄米、塩麴、ちくわ、人参、舞茸、えのき ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒納豆、白菜、人参、ほうれん草、えのき	
11日 (月)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・野菜のゆかり和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、三つ葉 ⇒ いわし ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり	いわし ⇒除去
12日 (火)	・おこめんチャンプルー ・ポトフ風スープ ・パイン	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、油揚げ、ピーマン 塩昆布、かつお節、 ごま油 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリー ⇒パイン	ごま油 ⇒除去
13日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、ブロッコリー	
14日 (木)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、ほうれん草 ⇒ がんも 、人参さつまちゃん	がんも ⇒厚揚げ
15日 (金)	・鮭寿司 ・中華スープ ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 鮭 、人参、干し椎茸、かんぴょう、刻みのり、みつば ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、コーン、 ごま油 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	ごま油 鮭 ⇒除去

16日 (土)	・納豆ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、納豆、人参、小松菜 ⇒キャベツ、人参、しめじ、えのき、油揚げ、ほうれん草 ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり	
18日 (月)	・おこめんナポリタン ・豆腐スープ ・バナナ	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、 ごま油 ⇒バナナ	ごま油 ⇒除去
19日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・コーンカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、エリンギ、えのき、コーン 油揚げ、高野豆腐、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
20日 (水)	・そぼろ丼 ・コロコロスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー	
21日 (木)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・アジの西京焼き ・野菜の磯和え	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、小松菜 ⇒ アジ ⇒キャベツ、ほうれん草、人参、ちくわ、もみのり	アジ ⇒除去
22日 (金)	・お赤飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 ごま塩 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、油揚げ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、椎茸、こんにゃく 絹厚揚げ、しんじょう	ごま塩 ⇒除去
25日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・みかん	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、ちくわ、油揚げ、青のり、かつお節 ⇒えのき、コーン、玉ねぎ、干し椎茸、チンゲン菜、 ごま油 ⇒みかん	ごま油 ⇒除去
26日 (火)	・菜飯 ・すまし汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒ほうれん草、人参、えのき、しめじ、椎茸、コーン ⇒じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ	
27日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー	
28日 (木)	・赤米ご飯 ・豆乳味噌汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒ さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、 ごま油	さば ごま油 ⇒除去
29日 (金)	・ちりめんご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	
30日 (土)	・塩ラーメン風 ・さつまいもとツナのサラダ ・パイン	⇒ライスパスタ、ほうれん草、コーン、かまぼこ、ニンニク、 ごま油 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、ツナ ⇒パイン	ごま油 ⇒除去

甘くて、さつまいものようにホクホクしている栗の主成分は炭水化物でビタミンやミネラルも豊富に含まれています。疲労回復や風邪、貧血などの予防効果があると言われています。トゲトゲしたイガに包まれています私たちが食べているのは果実の中の実の部分です。11月7日の誕生会に「栗ご飯」として提供するので楽しみにしててくださいね！



☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布といりこ」で取っています。
☆食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。
☆「アレルギー代替え・除去食」は、その日アレルギーがある給食が出るお子様には除去または代替え食の提供をいたします。

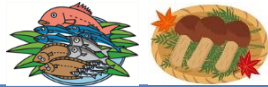
園庭に吹く風もすっかり冷たくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。
朝晩、肌寒く感じる日が続きますが、これからの季節は、冬野菜が美味しい時期になってきます。季節の変わり目、体調管理も厳しい時期ですが、温かい物をたくさん食べて寒さに負けない身体作りをしていきましょう！

11月24日は「和食の日」 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・伝承の大切さについて考える日として、11月24日が「いい日本食「和食の日」」と制定されています。あけぼの幼稚園の給食でも、和食のメニューは子ども達にも人気で、もりもり食べてくれます！ぜひご家庭でも、和食ならではの味わいを楽しんでみてください。



新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がっているため、多様な種類の食材があります。また、素材を活かす料理方法や道具が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんには汁物、いくつかのおかずを組み合わせる日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすいと言われています。油脂が少なく“だし”や“発酵食品”を上手に使っているのが特徴です。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

日本では、食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現します。季節の花や葉で料理を飾り付けたり、季節に合った器を使用したりします。



年中行事との深いかかわり

お正月のおせち料理や月見団子など、年中行事や儀式と深いかかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。



いろいろなだし：「だし」とは昆布やかつお節等を煮出した汁のこと。「だし」の旨味は和食の味の基本となります。

- 昆布だし … グルタミン酸という旨味成分が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。
- かつお節 … イノシン酸という旨味成分が多く、体力を高め、血流をよくする働きがあります。
- 煮干し … イノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体を作り、血液をきれいにする働きがあります。



◆ 11月8日は「いい(11)歯(8)の日」◆ ～噛むって大切！～

よく噛んでゆっくり食べることは健康に大きな影響を与えています。近年では“噛まない子”“噛めない子”が増えているといわれています。乳幼児は咀嚼の機能を育てる大切な時期です！！上手に噛むことができないと、誤嚥しやすくなり窒息事故につながる危険性があります。食べ物をしっかり噛むことは食べることの原点。毎日の食事ですっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。



お誕生会

11月7日の誕生会に“ラ・フランスゼリー”を提供します！山形県産のラ・フランス果汁を使用した上品な甘さとやさしい酸味、心地よい芳香があり、爽やかな風味が楽しめるゼリーです！お楽しみに♪



おやつ

1日(金)	鉄塩せん	煮りんご
2日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
5日(火)	ふんわりソフトせん	マスカットゼリー
6日(水)	花花せんべい	バナナ
7日(木)	赤ちゃんせんべい	ラ・フランスゼリー
8日(金)	サクっとあられ	いもようかん
9日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
11日(月)	かぼちゃポーロ	スティックポテト
12日(火)	ベビースティック	オレンジゼリー
13日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
14日(木)	ふんわりソフトせん	きなこおはぎ風
15日(金)	鉄塩せん	スイートポテト
16日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
18日(月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	煮りんご
19日(火)	花花せんべい	ピーチゼリー
20日(水)	かぼちゃポーロ	バナナ
21日(木)	赤ちゃんせんべい	スティックポテト
22日(金)	むらさきいもせんべい	いちごゼリー
25日(月)	ベビースティック	いもようかん
26日(火)	鉄塩せん	りんごゼリー
27日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ
28日(木)	花花せんべい	アップルスイートポテト
29日(金)	サクっとあられ	きなこおはぎ風
30日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。