

# ごちそうだより

2023.11.1  
ひらた西保育園

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきましたね。  
鮭など旬の魚には脂がたっぷりなので体を温め、芋類はエネルギー源になります。給食でも旬の食材をたくさん取り入れ味わいたいと思います。



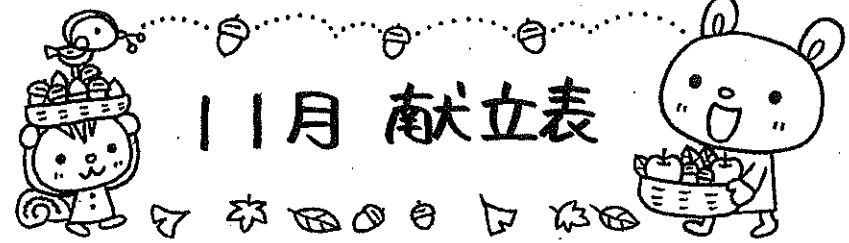
- ・ 今月のおべんとうの日は9日(木)です。よろしくお願ひします。
- ・ 17日(金)にバーベキューと焼き芋をする予定です。炭火で焼いて食べようと思います。

## 「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字です。この7種類の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種類をとりやすい食事とも言われます。

- ま … 「まめ」 たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富
- ご … 「ごま」 食物繊維、カルシウム、ミネラルなど栄養豊富
- わ … 「わかめ」 食物繊維、ミネラルなどが豊富
- や … 「やさしい」 ビタミン、ミネラルが豊富
- さ … 「さかな」 たんぱく質や鉄分が豊富
- し … 「しいたけ」 ビタミンや食物繊維が豊富
- い … 「いも」 炭水化物、糖質やビタミンC、食物繊維が豊富

1(ま) 2(ご) 4(し) の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」です。「まごわやさしい」の食材を取り入れ、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。



# 11月献立表

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
昼食			ごはん 魚のみじ焼き 納豆サラダ 厚揚げの煮しめ のっぺい汁	ごはん 手羽元の照り焼き ひじきのナムル 大根と人参煮しめ さつま芋のみそ汁	文化の日  お弁当	お弁当	
おやつ			焼きおにぎり	ツナサンド	お菓子	ヨーグルト	
	<b>5(日)</b>	<b>6(月)</b>	<b>7(火)</b>	<b>8(水)</b>	<b>9(木)</b>	<b>10(金)</b>	<b>11(土)</b>
昼食		ごはん マーボー豆腐 わかちサラダ ひじき煮	ごはん 鶏のポトフ焼き ブロッコリーの おかわねえ 五目きんぴら もやしのみそ汁	けんちんうどん もやしサラダ 大豆のレーズン煮	おべんとうの日 	ごはん 鮭の照り焼き ごぼうサラダ さつま芋の煮しめ 具だくさんみそ汁	お弁当
おやつ		すいとん汁	さつま芋クッキー	ゆかりおにぎり	ピザ	きな粉トースト	くだもの
	<b>12(日)</b>	<b>13(月)</b>	<b>14(火)</b>	<b>15(水)</b>	<b>16(木)</b>	<b>17(金)</b>	<b>18(土)</b>
昼食		ごはん 厚揚げステーキ だいこんサラダ あらめ煮 卵豆腐のすまし汁	おにぎり 焼きししゃも おひたし 粉ふき芋 豚汁	誕生会 	ごはん 大豆ひじき入り ハンバーグ 磯香和え コロコロ煮 みそ汁	おにぎり 焼き肉 野菜炒め 焼き芋 かきたま汁	お弁当
おやつ		じゃこおにぎり	ジャムトースト		ポップコーン	牛乳もち	パン
	<b>19(日)</b>	<b>20(月)</b>	<b>21(火)</b>	<b>22(水)</b>	<b>23(木)</b>	<b>24(金)</b>	<b>25(土)</b>
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 おさつサラダ すまし汁	ごはん サバのごま焼き 肉じゃが きのこ和え 大根のみそ汁	ごはん 豆腐ステーキ まごわやさしい 切干煮 はんぺん汁	勤労感謝の日  お弁当	コッペパン 鶏の照り焼き 和風サラダ わかちの煮しめ もやしのスープ	お弁当
おやつ		アメリカンドック	納豆トースト	焼きそば	お菓子	鮭おにぎり	くだもの
	<b>26(日)</b>	<b>27(月)</b>	<b>28(火)</b>	<b>29(水)</b>	<b>30(木)</b>		
昼食		ごはん 肉豆腐 大学わかち ブロッコリーの 磯香和え キャベツのみそ汁	ちゃんぽんめん れんこんサラダ 大学じゃが芋	ごはん 豚肉のしょうが焼き 五目煮豆 白菜のごま和え じゃが芋のみそ汁	ごはん 魚のごまみそ焼き 大根サラダ 筑前煮 豆腐とわかちの すまし汁		
おやつ		きな粉マフィン	おかわおにぎり	じゃこトースト	さつま芋チップス		

※献立は都合により変更する場合があります。  
※フルーツがつきます。