



11月の給食だより

献立表

令和6年11月1日

くもぎ保育園

★ 今月の予定 ★

- 11/6 みそ開き&秋刀魚パーティー
- 11/7 お弁当の日
- 11/15 七五三のお祝い
- 11/29 誕生日会

味噌開きをします

今年の2月にさくら組さんと仕込んだ味噌を6日に開けてみようと思います。今年は保護者の方と一緒に仕込んだので、6日にはさくら組のお父さん・お母さんをお招きしてみそ汁を作ったり羽釜でご飯を炊いたり、外でサンマを焼いて食べる予定です。
今年の味噌の出来はいかに...

今が旬!! 秋刀魚を食べよう!!

秋になるとどうしても食べたくなる秋刀魚!! 近年では価格高騰が続いていて、食卓からも遠ざかっている食材かもしれません。しかし、この時期の秋刀魚は脂乗りがよく、栄養価も高いので、ぜひ食べてもらいたい食材でもあります。ご家庭でも秋の美味しい食材を味わってみて下さい。

★美味しい秋刀魚を選ぶコツ★

- ・目に膨らみがあり、澄んでいるもの
- ・口先が黄色い
- ・背中が青黒くはっきりしているもの
- ・全体的にふっくらしているもの



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるごはん					1 ごはん さけのてりやき なっとうあえ かぼちゃのにももの	2 たきこみごはん すましじる くだもの
おやつ					ぎゅうにゅう おかし ばなな	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	4 おやすみ (ふりかえきゅうじつ)	5 さけわかめごはん こうやどうふに おろしあえ かぼちゃのみそしる	6 ★ ごはん さんまのしおやき とんじる	7 ★ おべんとうのひ 	8 ごはん さけのしおこうじやき じゃがいものかれーに ぶろっこりーさらだ	9 かれーらいす くだもの
おやつ		ぎゅうにゅう ぶるーべりーまふいん	おちゃ やきいも	おちゃ りんご かりかりいりこ	ぎゅうにゅう にくまん	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	11 なっとうごはん だいこんのみそしる だいがくいも	12 わかめごはん きんぴらごぼう さんしょくあえ かぼちゃのにももの	13 ごはん ぶたにくのしょうがやき まかろにさらだ あさづけ	14 くりごはん とりだんごすーぷ さといものあげに ひじきあえ	15 ★ せきはん たいのしおやき だいこんのすのもの すましじる	16 ゆかりごはん ぼとふ くだもの
おやつ	おちゃ あおなとつなのおにぎり	りんごじゅーす おかし ちーず	おちゃ おぐらさんど	ぎゅうにゅう あんぱん	おちゃ きなこだんご	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	18 ごはん まーぼーどうふ あおのりぽてと なむる	19 げんまいごはん だいずのかれーいため くるまふのふらい ほうれんそうさらだ	20 はやしらいす ころころさらだ ばなな	21 だいこんめし ちゃんこすーぷ ようふうだいがくいも	22 ろーるぱん まかろにぐらたん とうふのさらだ	23 おやすみ (きんろうかんしゃのひ)
おやつ	ぎゅうにゅう あんはるまき	おちゃ こめこむしぱん	おちゃ おかし	おちゃ おぐらさんど	おちゃ みそやきおにぎり	
ひるごはん	25 ごはん にくじゃが うめだいこん いそあえ	26 ごはん はるさめのいためもの かきなます たまごすーぷ	27 かれーらいす ごもくまめ あおのりれんこん	28 ごはん さかなのたるたるやき はるさめさらだ おかかごぼう	29 ★ わかめごはん とりにくのからあげ ぶろっこりーなむる ぐだくさんすーぷ	30 なめし とんじる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう さつまいもくっきー	おちゃ ぜんざい	おちゃ ここあむしぱん	おちゃ おこのみやき	ぎゅうにゅう すいーとぽてとぱい	ぎゅうにゅう おかし