

# 11月の給食献立表

◎今月の給食目標：感謝の気持ちをもって  
食べようね

★16日のお誕生日会は、  
ホットサンド、ポトフ、バナナです。  
おやつは さつまいもモンブラン  
です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	10/30・13日・27日	10/31・14日・28日	11/1・15日・29日	2日・16日※・30日	17日・12/1	4日・18日・12/2
給食	きのこの炊き込みごはん きんぴられんこん すまし汁	サツマイモと ちくわの天ぷら おかかあえ、みそ汁	えびのマヨネーズ炒め スープ	干草焼き 和え物 みそ汁	ししゃも のり和え みそ汁	野沢菜チャーハン 中華スープ
給食	しめじ、えのき 人参、油揚げ 出汁鰹 酒、醤油 豚肉 れんこん、人参 糸こんにゃく、砂糖 醤油、ごま、油 えのき わかめ 三つ葉 出汁鰹、醤油	サツマイモ ちくわ 天ぷら粉 油 ブロッコリー 醤油（濃） 花鰹 豆腐 わかめ 青ネギ 出汁鰹 味噌	むきエビ 酒、生姜 片栗粉、油 ブロッコリー 玉ねぎ ケチャップ マヨネーズ 砂糖 鶏肉 ミズナ えのき、人参 鶏がらスープ、醤油	たまご 鶏ミンチ 人参 干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草 砂糖、醤油、油 もやし、ピーマン ハム、ポン酢、花鰹 麩 わかめ、三つ葉 出汁鰹、醤油	ししゃも ほうれん草 人参 もみのり 砂糖 醤油 麩 青ネギ 玉ねぎ 出汁鰹 味噌	野沢菜 ちりめんじゃこ たまご 醤油 油 鶏肉 もやし キャベツ 人参 鶏がらスープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳 果実 かりんとう	牛乳 焼き芋	牛乳 リッツ チーズ	牛乳 サツマイモの バターソテー	お菓子

★10/31（ハロウィン）のおやつはかぼちゃクッキーです。  
★16日（木）は、お誕生日会です。（作品展準備で遊戯室を使うため早くなります）

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日*・23日	10日・24日	11日・25日
給食	芋ごはん 鮭のホイル焼き みそ汁	鶏レバーの生姜煮 サツマイモサラダ すまし汁	豚肉と長ネギの 炒め物 みそ汁	サツマイモと レンコンの煮物 すまし汁	白身魚のあんかけ みそ汁	きつねうどん バナナ
給食	サツマイモ 昆布、塩 鮭 玉ねぎ 人参 しめじ バター、レモン 豆腐 なめこ 青ネギ 味噌 出汁鰹	鶏レバー、生姜 砂糖、醤油（濃） みりん、酒 サツマイモ ハム きゅうり マヨネーズ、酢 えのき かまぼこ 青ネギ 出汁鰹、醤油	豚肉 長ネギ たまご マヨネーズ 砂糖 焼肉のタレ ニラ もやし 人参 油揚げ 味噌 出汁鰹	サツマイモ 豚肉 レンコン 油 醤油 みりん 砂糖 酒 豆腐 わかめ 三つ葉 出汁鰹、醤油	白身魚 片栗粉 油 豚ミンチ タケノコ 人参、えのき 干し椎茸 砂糖、醤油 片栗粉、油 玉ねぎ わかめ 出汁鰹、味噌	乾麺 油揚げ 醤油 砂糖 だし汁 かまぼこ 青ネギ 出汁鰹 醤油 みりん バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 お菓子	牛乳 ポップコーン	牛乳 サツマイモとチーズ スコーン	牛乳 アップルぎょうざ	牛乳 果実 ハッピーターン	お菓子

## きゅうしょくしつより

### 《 味覚の体験 》

◎ 味覚の幅は、好き嫌いの始まる3～8才で形成されます。  
この時期に、どういう味を体験し続けてきたかで、その人の一生の味覚が大体形成されていきます。  
マヨネーズやケチャップなどは、味に刺激があるため、食体験の少ない子どもたちには喜ばれる味  
ですが、習慣になると、うま味などの繊細な味がわからなくなります。  
子どもたちのこの時期に、意識して日本人の基本の5味（甘味・酸味・苦味・塩辛味・うま味）を  
体験し、味覚の基礎を築きあげていきましょう。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

