



給食だより 11月号



宗教法人法性寺 道場保育園
2023(令和5)年 11月 1日

秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。

寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！
道場保育園でもいろいろな食材を給食に取り入れられるよう、工夫して給食を作っていくしたいと思います。

「お出汁」どうしていますか？

皆さんはご家庭でどのようなお出汁を使っていますか？便利で手軽な顆粒だしや、だしパック、または昆布やかつお節から様々な方法がありますね。
保育園では、お味噌汁にはいりこ出汁、清まし汁や煮物にはかつお出汁と使い分けています。大きな鍋にぐらぐらとお湯をわかしてたっぷり放り込んで毎朝お出汁の良い香りにつつまれています。
子ども達もお汁が大好きでおかわりする子も多いようです。

「ひょうごの魚」学校給食応援事業について



11月28日の献立「赤エイのから揚げ」に使用する赤エイは『ひょうごの魚』学校給食応援事業によって無償提供していただく食材です。(いちご組は別メニューとなります。)

ご家庭ではあまり食べる機会が少ない魚だとも思いますので、アレルギー等ご不安な点がございましたら、担任保育士までご相談ください。

「食都神戸」ご存じですか？

神戸は山と海に囲まれた立地から豊かな農水産物が生産されています。市では、このポテンシャルを活用し、食で人々が集うまち「食都神戸」を推進しています。
道場保育園でも神戸産のお米・いちご・北神ねぎ・しらす・須磨海苔・黒鯛などの神戸産農水産物を積極的に献立に取り入れることになりました。
まずは11/10、11/24の献立に黒鯛、須磨海苔が登場します。
鯛めしの作り方を下記でご紹介致しますので、ぜひご家庭でもお試しく下さい。

誕生日会メニュー(11/20)

(給食)

- ・十六穀米
- ・煮込みハンバーグ
- ・にんじんスティック
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・コーンと野菜のスープ
- ・元気ヨーグルト

(おやつ)

- ・牛乳
- ・りんごのスクエアケーキ



メニュー紹介

鯛めし(神戸産黒鯛使用)

- 【材料】
- ・米 2合
 - ・黒鯛 2切れ
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・酒 小さじ2
 - ・薄口醤油 小さじ2
 - ・だし昆布 1片

- 【作り方】
- ① 黒鯛に酒、塩(分量外)をふってしばらく置いておき、皮に焼き色がつく程度にあらかじめ焼いておく。
 - ② 米を洗い、いつもの水加減に合わせ、だし昆布を浸しておく。
 - ③ ②に薄口醤油、塩、酒を加えて軽く混ぜ、①の焼いた黒鯛を乗せ炊き込みモードで炊飯する。
 - ④ 炊き上がれば黒鯛をほぐして全体に混ぜ合わせて出来上がり。骨がある場合は注意して取り除いてください。

2023年度 11月献立表

◎午前中は水分補給のみ。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
昼食	麦ご飯 豆腐のつくね揚げ キュリとカマの酢の物 焼きのりのみそ汁 栄養ふりかけ うんしゅうみかん	カレーピラフ 豆腐とトマトのスープ りんご	文化の日	にらチャーハン 小松菜ともやしのスープ		
3時	牛乳 ブラウニー	牛乳 野菜入りケーキサレ(米粉)		ミレービスケット 紫いもチップ		
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	
昼食	麦ご飯 チキン南蛮 ひじきとツナの甘辛煮 小松菜と生揚げの味噌汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール 牛乳 ぼたぼた焼き	麦ご飯 まぐろのコーングリツ揚げ にんじんスティック 白菜のベーコン煮 ミネストローネ風スープ りんご 牛乳 あんころもち	麦ご飯 高野の肉詰め煮 キャベツともやしのごまあえ ぶた汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール 牛乳 ドロップドーナツ	ドライカレー ジュリアンスープ うんしゅうみかん 牛乳 すはま団子	鯛めし 鶏肉の塩麹焼き 白菜ときゅうりの酢みそあえ 須磨のりの清まし汁 うんしゅうみかん 牛乳 五平もち	マーボー丼 小松菜とえのきの清まし汁 牛乳 畑の-snack カレー味 ポテトチップス
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	
昼食	焼肉丼 わかめと白ねぎのスープ うんしゅうみかん	麦ご飯 さばの味噌煮 わかめサラダ 豚肉のはりはりじる 無添加かつおふりかけ うんしゅうみかん	麦ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 あおさの味噌汁 元気ヨーグルト ソファール 牛乳 人参ホットケーキ(米粉)	麦ご飯 豚肉のマーマレード焼き ゆでブロッコリー チゲンサイともやしの和え物 かぶのみそ汁 りんご 牛乳 鮭おにぎり	麦ご飯 鱈の西京焼き にんじんスティック ひじきとれんこんの煮物 豆腐ときのこのすまし汁 うんしゅうみかん 牛乳 じゃがいもビスケット	チキンライス 千切りスープ 牛乳 野菜スティック
3時	牛乳 やきいも	牛乳 根菜おこわ(鶏肉)	牛乳 人参ホットケーキ(米粉)	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 じゃがいもビスケット	牛乳 野菜スティック
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	
昼食	十六穀米 煮込みハンバーグ にんじんスティック ブロッコリーのサラダ コーンと野菜のスープ 元気ヨーグルト ソファール	中華どんぶり 田舎汁 りんご	夕焼けご飯 肉みそ豆腐 温野菜サラダ 小松菜とえのきの清まし汁 うんしゅうみかん	麦ご飯 黒鯛とごぼうの煮付け 白菜のいそべあえ 大根とわかめのみそ汁 うんしゅうみかん	お弁当日	
3時	牛乳 りんごのスクエアケーキ	牛乳 さつまいもパン	牛乳 にらチヂミ	牛乳 菜飯焼きおにぎり		
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	延長保育時間の軽食 月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり		
昼食	麦ご飯 ひき肉豆腐 にんじんサラダ 白菜のみそ汁 りんご	麦ご飯 赤エイのから揚げ(カレー味) ゆでブロッコリー じゃが芋と鶏肉の煮物 実だくさんのスープ うんしゅうみかん	麦ご飯 豚さつま 小松菜とじゃこのそぼろ すまし汁(おぼろ) 味付けのり 元気ヨーグルト ソファール 牛乳 よもぎもち			麦ご飯 酢豚 ひじきと炒しのコマあえ チゲンサイと油あげの味噌汁 うんしゅうみかん
3時	牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	牛乳 チーズケーキ	牛乳 きな粉蒸しパン(米粉)			