



牛島ルンビ二園
令和6年11月1日



<今月の目標>

食事は「ありがとう」の感謝の気持ちでいただきます。

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました

11月は和食月間と言われ、中でも11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから和食の日となっています。和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本となります。体調を崩しやすい時期なので、和食を意識した食事と十分な睡眠で今月も寒さに負けない体づくりをしていきましょう



<今月の行事>

- 7日(木)・・・第II保育期保育参観及び懇談会・発表会(0, 1, 2歳児)
- 13日(水)・・・クッキング*クラブサンド
- 22日(金)・・・お誕生会
- 28日(木)・・・報恩講(しんらん様の命日)
- 30日(土)・・・お楽しみ発表会(3, 4, 5歳児)



<今月の手作りおやつ>

- ☆りんご蒸しパン ☆さつまいもパン ☆ミルクプリン(いちごソース) ☆かぼちゃどら焼き
- ☆手作りピザ ☆白パン ☆ふかしもち ☆かぼちゃスコーン
- ☆おかかチーズおにぎり ☆みたらしおにぎり ☆天かす青のりおにぎり ☆焼きおにぎり

<今月の給食から(12日)>

れんこんハンバーグ(4人分)

材料

- 豚挽き肉・・・200g
- 玉ねぎ・・・80g
- 人参・・・30g
- れんこん・・・30g
- 塩・・・少々
- 醤油・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- 牛乳・・・大さじ1と小さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1と小さじ1
- 油(焼く用)・・・小さじ1

作り方

- ①れんこんは皮をむいて硬めに茹でて粗みじんにし、冷ましておく。
- ②玉ねぎと人参をみじん切りにする。
- ③豚挽き肉に①、②、油以外の残りの材料を全て加えて混ぜながらよくこねる。
- ④4等分に分けて形を整え、油をしいたフライパンで両面焼いて、中まで火が通ったら完成。

れんこんが入ることでよく噛む練習になります
お好みで醤油ベースのたれ等かけてもおいしいです

日 曜	ちゅうりっぷ・たんぼぼ・さくら・ひまわり・すみれ・ゆり	
	昼食献立	延長保育(軽食)
1 金	ご飯・鯖の塩焼き・千切りイリチ・ほうれん草の味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
2 土	なめこうどん・きゅうりの中華和え・フルーツ	パン・お茶
5 火	ご飯・豚肉の味噌漬焼き・野菜のおかか和え・えのきの味噌汁	パン・お茶 フルーツ
6 水	バターロール(未満児:食パン)・ささみフライ 人参ドレッシングのサラダ・コーンクリームスープ	おにぎり・お茶 フルーツ
7 木	五目うどん・焼売・もやしの胡麻酢和え・F eチーズ	おにぎり・お茶 フルーツ
8 金	ご飯・鮭の照り焼き・ひじきの煮物・ミニトマト・小松菜の味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
9 土	わかめうどん・さつまいもの甘煮・フルーツ	パン・お茶
11 月	ご飯・ししゃものフリッター(ちゅうりっぷ組:鮭のフリッター) 野菜の納豆和え・かぶの味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
12 火	ご飯・れんこんハンバーグ・マカロニサラダ・キャベツの味噌汁	パン・お茶 フルーツ
13 水	クラブサンド(未満児:食パン)・タンドリーチキン・ポテトサラダ スープ	おにぎり・お茶 フルーツ
14 木	豚丼・高野豆腐の揚げ出し・野菜の胡麻和え・わかめの味噌汁	パン・お茶 フルーツ
15 金	ご飯・鮭の塩焼き・五目きんぴら・白菜の味噌汁・F eチーズ	おにぎり・お茶 フルーツ
16 土	きつねうどん・もやしのナムル・フルーツ	パン・お茶
18 月	ご飯・レバーのケチャップ和え・野菜スティック・まいたけの味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
19 火	魚肉ソーセージのナポリタン・バリバリサラダ・トマト・スープ・F eチーズ	パン・お茶 フルーツ
20 水	ホームロール(未満児:食パン)・ミートボール・青じそサラダ レッドシチュー	おにぎり・お茶 フルーツ
21 木	ご飯・さんまの蒲焼き・野菜の岩のり和え・高野豆腐の味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
22 金	☆お誕生会☆ ふりかけご飯・照り焼きチキン・ごぼうの唐揚げ・ナポリタン さつまいものレーズン煮・すまし汁・プチケーキ(ラ・フランス)	パン・お茶 フルーツ
25 月	ご飯・鯖の竜田揚げ・キャベツの塩昆布和え・かぼちゃの味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
26 火	ご飯・れんこんのはさみ焼き・卵なし人参しりしり・ほうれん草の味噌汁	パン・お茶 フルーツ
27 水	食パン・鯛のトマトチーズ焼き・グリーンサラダ・スープ・F eチーズ	おにぎり・お茶 フルーツ
28 木	ひじきご飯・かしわ天・野菜のツナ和え・ミニトマト・すまし汁	パン・お茶 フルーツ
29 金	ドライカレー・ささみサラダ・トマトスープ・ヨーグルト	おにぎり・お茶 フルーツ
30 土	納豆うどん・ブロッコリーのおかか和え・フルーツ	パン・お茶