



～もりのキッチン～

令和7年度
11月号
社会福祉法人中央福祉会
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
今月の食育 園で備蓄している非常食や常備菜を使った「防災献立」を予定しています。もしもの災害に備えて、日常と違った環境に慣れておく為にも、園で備蓄している非常食や常備菜を使った食事を食べます。					
9時	9時	9時	9時	9時	1 鶏飯・漬物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 果物
3時	3時	3時	3時	3時	9時 かりんとう 3時 カステラ
3 文化の日 	4 野菜たっぷり給食 白菜と肉団子のスープ ゴマじゃこ和え おにぎり・ししゃも 果物	5 巣ごもり卵 根菜の煮付け 味噌汁 果物	6 手作りふりかけ 麻婆豆腐 キャベツの錦和え 中華スープ 果物	7 魚の唐揚げのこあんかけ ブロッコリーのホットサラダ すまし汁 果物	8 豚丼 ジャーマンポテト 味噌汁 果物
9時	9時 プリッツ	9時 クッキー	9時 ビスケット	9時 あられ	9時 ボーロ
3時	3時 人参マフィン	3時 竹輪の磯辺焼き	3時 和風パスタ	3時 黒ゴマラスク	3時 パン
10 チャーチン・トマト ポパイサラダ すまし汁 果物	11 手作りふりかけ 豚肉の生姜焼き ひじきの華風サラダ 味噌汁 果物	12 煮豆 豆腐の中華炒め ロースト南瓜 中華スープ 果物	13 赤飯 魚のもみじ焼き・粉吹き芋 切干大根の煮物 味噌汁 果物	14 参観day 揚げ鶏の南蛮漬け セロリとごぼうの金平 卵スープ 果物	15 混ぜ込みビビンバ 白菜の胡麻和え ワカメスープ 果物
9時 えびせん	9時 ビスケット	9時 クッキー	9時 せんべい	9時 かりんとう	9時 プリッツ
3時 チョコチップスコーン	3時 マカロニあべかわ	3時 人参ジャムサンド	3時 紅白まんじゅう	3時 バイクドポテト	3時 カステラ
17 手作りふりかけ 煮魚・南瓜の甘煮 白菜のおかか和え 味噌汁 果物	18 高野豆腐の卵とじ 青菜とハムの中中華サラダ すまし汁 果物	19 防災献立 カレーライス 切干大根と切昆布の酢の物 果物	20 魚の味噌チーズ焼き ニラ玉 ワカメスープ 果物	21 パン まさご揚げ・人参グラッセ 小松菜のウィンナー炒め コンソメスープ 果物	22 中華丼 ブロッコリーのゆかり和え 味噌汁 果物
9時 クッキー	9時 ビスケット	9時 えびせん	9時 あられ	9時 ボーロ	9時 かりんとう
3時 ホロホロクッキー	3時 フルーツポンチ	3時 焼きそば	3時 黒糖蒸しパン	3時 そぼろおにぎり	3時 パン
24 振替休日	25 魚のムニエル・トマト 小松菜の納豆和え 味噌汁 果物	26 甘辛いりこ キッシュ風卵焼き さつま芋の甘辛煮 コンソメスープ 果物	27 手作りふりかけ レバーの味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁 果物	28 うま塩給食 鶏肉の塩麹揚げ・ブロッコリー 大豆サラダ 根菜スープ 果物	29 ハヤシライス 鉄分サラダ 福神漬け 果物
9時	9時 クッキー	9時 せんべい	9時 かりんとう	9時 プリッツ	9時 クッキー
3時	3時 牛乳もち	3時 ロールサンド	3時 ビーフン	3時 ソーダブレッド	3時 カステラ

★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
★主食はごはん、又はパンです。
★おやつ時の飲み物は牛乳です。
★甘辛いりこ・手作りふりかけ・煮豆・ししゃもで鉄分、カルシウムを強化しています。

生まれてから成人するまでには、元気に成長することをお祈りするさまざまな行事があります。その一つが七五三です。
地方によって異なりますが、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳にお祝いします。
七五三にちなみ、保育園では、13日(木)の給食に赤飯やまんじゅうを予定しています。

野菜たっぷり給食の日・うま塩給食の日

○野菜たっぷり給食の日

大分県は「1日に野菜摂取350g」という取り組みを行っています。保育園でも、給食で1食あたりの野菜量を100g以上取れるように、4日(火)にたくさんの野菜を使用する献立を取り入れています。

○うま塩給食の日

大分県が行っている「健康寿命日本一」という取り組みの中で、「減塩マイナス3g」という取り組みがあります。28日(金)の給食で、塩麴の酵素力を利用し旨みを引き出す鶏肉の塩麹揚げ、香味野菜を使用する根菜スープを献立に取り入れています。玄関ホールの食育コーナーにも、取り入れたレンピ・うま塩の手法などを掲示していますので、ぜひご覧ください。

