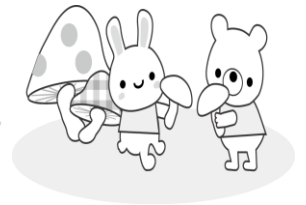


11月 きゅうしょくよていひょう

2019おびひろようちえん



私たちは毎日動物や植物、たくさんの生き物の命をいただいています。
感謝の気持ちで食事をしましょう。

- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
- ☆ 誕生会の日はカレーライスです。スプーンを持たせてください。
- ☆ 26日からは個人懇談会のため1時降園となりますが給食です。
- ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

- 黄・・・エネルギーの基になる食品（脂質・炭水化物）
- 赤・・・体をつくる基になる食品（タンパク質）
- 緑・・・体の調子を整える基になる食品（ビタミン、ミネラル）

月	火	水	木	金						
11月23日は勤労感謝の日										
<p>11月23日は勤労感謝の日です。この日は、働くことを大切にし、作ったもの、収穫したものや、お互いの助け合いに感謝しましょうという日です。 私たちが毎日食事できるのは、食べ物の生産者、それを運んでくれる人、調理してくれる人などたくさんの方の働きがあるからです。この機会に食にかかわる方々について話してみましよう。</p>										
1日										
<p>ごはん、みそしるすきやきふうにこみポテトサラダ</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、白滝</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉、焼き豆腐、高野豆腐、鶏卵</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>キャベツ、わかめ、玉葱、人参、白菜、干し椎茸、葱、きゅうり</td> </tr> </table>					黄	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、白滝	赤	豚肉、焼き豆腐、高野豆腐、鶏卵	緑	キャベツ、わかめ、玉葱、人参、白菜、干し椎茸、葱、きゅうり
黄	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、白滝									
赤	豚肉、焼き豆腐、高野豆腐、鶏卵									
緑	キャベツ、わかめ、玉葱、人参、白菜、干し椎茸、葱、きゅうり									
4日 振り替え休日										
<p>むぎごはん、みそしるさばのたつたあげとうふに、にぼし</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>麦ごはん</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>油揚げ、さばの竜田揚げ、厚揚げ、煮干</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にら、人参、玉葱、ピーマン、干し椎茸、セロリ</td> </tr> </table>					黄	麦ごはん	赤	油揚げ、さばの竜田揚げ、厚揚げ、煮干	緑	にら、人参、玉葱、ピーマン、干し椎茸、セロリ
黄	麦ごはん									
赤	油揚げ、さばの竜田揚げ、厚揚げ、煮干									
緑	にら、人参、玉葱、ピーマン、干し椎茸、セロリ									
6日 じしんくねん										
<p>ひじきごはん、みそしるスペインふうオムレツ、だいこんのもの、チーズ</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>スペイン風オムレツ、高野豆腐、豚肉、油揚げ、チーズ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>かぼちゃ、大根、人参、椎茸、玉葱、ひじき、枝豆</td> </tr> </table>					黄	ごはん	赤	スペイン風オムレツ、高野豆腐、豚肉、油揚げ、チーズ	緑	かぼちゃ、大根、人参、椎茸、玉葱、ひじき、枝豆
黄	ごはん									
赤	スペイン風オムレツ、高野豆腐、豚肉、油揚げ、チーズ									
緑	かぼちゃ、大根、人参、椎茸、玉葱、ひじき、枝豆									
7日										
<p>ごはん、ミートボールやさいあん、ウイナーソーテー、ぎゅうにゅう</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、ピーマン</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ミートボール、ウイナー、牛乳</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>もやし、いんげん、キャベツ、ほうれん草、人参、玉葱、ピーマン</td> </tr> </table>					黄	ごはん、ピーマン	赤	ミートボール、ウイナー、牛乳	緑	もやし、いんげん、キャベツ、ほうれん草、人参、玉葱、ピーマン
黄	ごはん、ピーマン									
赤	ミートボール、ウイナー、牛乳									
緑	もやし、いんげん、キャベツ、ほうれん草、人参、玉葱、ピーマン									
8日 たんじょうかい										
<p>カレーライス、ふくしんづけ、プリン、みず</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、プリン、じゃがいも</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉、牛乳</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉葱、人参、福神漬</td> </tr> </table>					黄	ごはん、プリン、じゃがいも	赤	豚肉、牛乳	緑	玉葱、人参、福神漬
黄	ごはん、プリン、じゃがいも									
赤	豚肉、牛乳									
緑	玉葱、人参、福神漬									
11日										
<p>ごはん、みそしるぶたのしょうがに、にぼしきりぼしだいこんいため</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、ごまごま油</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉、煮干、ウイナー</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>生姜、玉葱、切り干し大根、人参、ピーマン、舞茸、ふのり、オクラ</td> </tr> </table>					黄	ごはん、ごまごま油	赤	豚肉、煮干、ウイナー	緑	生姜、玉葱、切り干し大根、人参、ピーマン、舞茸、ふのり、オクラ
黄	ごはん、ごまごま油									
赤	豚肉、煮干、ウイナー									
緑	生姜、玉葱、切り干し大根、人参、ピーマン、舞茸、ふのり、オクラ									
12日										
<p>ごはん、みそしるちゅうかに、ブロッコリーサラダ、ミルクかんでん</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、ドレッシング、ごま油</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉、牛乳、ヨーグルト</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>水菜、もやし、人参、玉葱、白菜、青梗菜、椎茸、コーン、ブロッコリー、トマト、切干大根、カクテル缶、みかん缶、寒天</td> </tr> </table>					黄	ごはん、ドレッシング、ごま油	赤	豚肉、牛乳、ヨーグルト	緑	水菜、もやし、人参、玉葱、白菜、青梗菜、椎茸、コーン、ブロッコリー、トマト、切干大根、カクテル缶、みかん缶、寒天
黄	ごはん、ドレッシング、ごま油									
赤	豚肉、牛乳、ヨーグルト									
緑	水菜、もやし、人参、玉葱、白菜、青梗菜、椎茸、コーン、ブロッコリー、トマト、切干大根、カクテル缶、みかん缶、寒天									
13日 ほうおんこう (お弁当箱はいりません)										
<p>すしセット、えだまめ、くだもの、おちゃ</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>卵焼き、納豆、油揚げ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>かんぴょう、椎茸、きゅうり、果物、枝豆、人参、のり</td> </tr> </table>					黄	ごはん	赤	卵焼き、納豆、油揚げ	緑	かんぴょう、椎茸、きゅうり、果物、枝豆、人参、のり
黄	ごはん									
赤	卵焼き、納豆、油揚げ									
緑	かんぴょう、椎茸、きゅうり、果物、枝豆、人参、のり									
14日										
<p>いなぎごはん、みそしるいわしのうめ、スタミナなっとう、ひじきとツナのいためもの、いなぎご飯</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>高野豆腐、鰯の梅煮、ツナ、納豆、豚肉</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>大根、人参、ひじき、小松菜、生姜、にんにく</td> </tr> </table>					黄	高野豆腐、鰯の梅煮、ツナ、納豆、豚肉	赤	大根、人参、ひじき、小松菜、生姜、にんにく		
黄	高野豆腐、鰯の梅煮、ツナ、納豆、豚肉									
赤	大根、人参、ひじき、小松菜、生姜、にんにく									
15日										
<p>ごはん、みそしるチキンカツ、こんぶ、ほうれん草のごまあえ</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、ごま</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>チキンカツ、厚揚げ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>キャベツ、人参、ほうれん草、昆布</td> </tr> </table>					黄	ごはん、ごま	赤	チキンカツ、厚揚げ	緑	キャベツ、人参、ほうれん草、昆布
黄	ごはん、ごま									
赤	チキンカツ、厚揚げ									
緑	キャベツ、人参、ほうれん草、昆布									
18日										
<p>ごはん、ABCスープ、さんまのマーマレードに、やさいのもの、チーズ</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、つきこんにやく、ABCマカロニ、じゃがいも</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>さんまのマーマレード煮、鶏肉、ウイナー、チーズ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>きゃべつ、ほうれん草、大根、ごぼう、人参、しめじ、昆布</td> </tr> </table>					黄	ごはん、つきこんにやく、ABCマカロニ、じゃがいも	赤	さんまのマーマレード煮、鶏肉、ウイナー、チーズ	緑	きゃべつ、ほうれん草、大根、ごぼう、人参、しめじ、昆布
黄	ごはん、つきこんにやく、ABCマカロニ、じゃがいも									
赤	さんまのマーマレード煮、鶏肉、ウイナー、チーズ									
緑	きゃべつ、ほうれん草、大根、ごぼう、人参、しめじ、昆布									
19日 ぞうれんしゅう (お弁当箱はいりません)										
<p>おにぎりセット、ぶたじる、スパゲティサラダ</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、じゃがいも、パスタ、マヨネーズ、つきこんにやく、オリーブ油</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>鮭、から揚げ、豆腐、豚肉、鶏卵</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉葱、人参、大根、牛蒡、葱、生姜、きゅうり、コーン、ひじき、のり</td> </tr> </table>					黄	ごはん、じゃがいも、パスタ、マヨネーズ、つきこんにやく、オリーブ油	赤	鮭、から揚げ、豆腐、豚肉、鶏卵	緑	玉葱、人参、大根、牛蒡、葱、生姜、きゅうり、コーン、ひじき、のり
黄	ごはん、じゃがいも、パスタ、マヨネーズ、つきこんにやく、オリーブ油									
赤	鮭、から揚げ、豆腐、豚肉、鶏卵									
緑	玉葱、人参、大根、牛蒡、葱、生姜、きゅうり、コーン、ひじき、のり									
20日 ぞうれんしゅう (お弁当箱はいりません)										
<p>しおなしふたごパン、シチュー、くだもの</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>塩なしパン、じゃがいも</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>鶏肉、牛乳</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、果物</td> </tr> </table>					黄	塩なしパン、じゃがいも	赤	鶏肉、牛乳	緑	玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、果物
黄	塩なしパン、じゃがいも									
赤	鶏肉、牛乳									
緑	玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、果物									
21日										
<p>ごはん、みそしるおやこに、ジャーマンポテト、にぼし</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、じゃがいも、マヨネーズ</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>鶏卵、鶏肉、なると、ベーコン、煮干し</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>なめこ、ほうれん草、オクラ、玉葱、人参、干し椎茸、葱</td> </tr> </table>					黄	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ	赤	鶏卵、鶏肉、なると、ベーコン、煮干し	緑	なめこ、ほうれん草、オクラ、玉葱、人参、干し椎茸、葱
黄	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ									
赤	鶏卵、鶏肉、なると、ベーコン、煮干し									
緑	なめこ、ほうれん草、オクラ、玉葱、人参、干し椎茸、葱									
22日 1時降園										
<p>しょうゆラーメン、とうふシューマイ、いちごとバナナのヨーグルト</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>麺、苺ジャム</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉、なると、豆腐焼売、ヨーグルト</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>もやし、人参、白菜、ほうれん草、葱、のり、にんにく、生姜、バナナ</td> </tr> </table>					黄	麺、苺ジャム	赤	豚肉、なると、豆腐焼売、ヨーグルト	緑	もやし、人参、白菜、ほうれん草、葱、のり、にんにく、生姜、バナナ
黄	麺、苺ジャム									
赤	豚肉、なると、豆腐焼売、ヨーグルト									
緑	もやし、人参、白菜、ほうれん草、葱、のり、にんにく、生姜、バナナ									
25日 発表会振替休日										
<p>ごはん、みそしるぶたにくコロッケ、きんぴらごぼう</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、ごま、ごま油</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉コロッケ、さつま揚げ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>ごぼう、人参、青梗菜、もやし、ひじき</td> </tr> </table>					黄	ごはん、ごま、ごま油	赤	豚肉コロッケ、さつま揚げ	緑	ごぼう、人参、青梗菜、もやし、ひじき
黄	ごはん、ごま、ごま油									
赤	豚肉コロッケ、さつま揚げ									
緑	ごぼう、人参、青梗菜、もやし、ひじき									
26日 個人懇談1時降園										
<p>ごはん、みそしるマーボーどうふ、はるさめのマヨサラダ、にぼし</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、ごま油、マヨネーズ、春雨</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>豆腐、豚肉、魚肉ソーセージ、煮干し</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>白菜、素干し海苔、葱、にら、生姜、ひじき、にんにく、きゃべつ、人参、小松菜</td> </tr> </table>					黄	ごはん、ごま油、マヨネーズ、春雨	赤	豆腐、豚肉、魚肉ソーセージ、煮干し	緑	白菜、素干し海苔、葱、にら、生姜、ひじき、にんにく、きゃべつ、人参、小松菜
黄	ごはん、ごま油、マヨネーズ、春雨									
赤	豆腐、豚肉、魚肉ソーセージ、煮干し									
緑	白菜、素干し海苔、葱、にら、生姜、ひじき、にんにく、きゃべつ、人参、小松菜									
27日 個人懇談1時降園										
<p>ごはん、みそしるミートスパゲティ、だいこんサラダ、ぎゅうにゅう</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、ごま油、マヨネーズ</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉、牛乳、粉チーズ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉葱、人参、ピーマン、にんにく、パセリ、トマトピューレ、大根、大葉、コーン</td> </tr> </table>					黄	ごはん、ごま油、マヨネーズ	赤	豚肉、牛乳、粉チーズ	緑	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、パセリ、トマトピューレ、大根、大葉、コーン
黄	ごはん、ごま油、マヨネーズ									
赤	豚肉、牛乳、粉チーズ									
緑	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、パセリ、トマトピューレ、大根、大葉、コーン									
28日 個人懇談1時降園										
<p>ごはん、みそしるアジフライ、にくじゃが、チーズ</p>										
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">黄</td> <td>ごはん、じゃがいも、白滝</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>油揚げ、アジフライ、豚肉、さつま揚げ、チーズ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>ほうれん草、玉葱、人参、グリーンピース</td> </tr> </table>					黄	ごはん、じゃがいも、白滝	赤	油揚げ、アジフライ、豚肉、さつま揚げ、チーズ	緑	ほうれん草、玉葱、人参、グリーンピース
黄	ごはん、じゃがいも、白滝									
赤	油揚げ、アジフライ、豚肉、さつま揚げ、チーズ									
緑	ほうれん草、玉葱、人参、グリーンピース									
29日 個人懇談1時降園										

*カクテル缶：洋梨、黄桃、葡萄、パイナップル、フェル

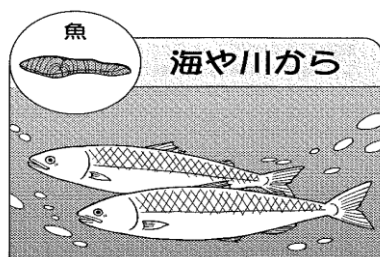
私たちがいただいている命はどこから来たのでしょうか？

私たちがいただいている命は、自然の恵みの上に成り立っていて、生産者の方々の努力に支えられています。どんな場所で作られたり、収穫されているのか見ていきましょう。



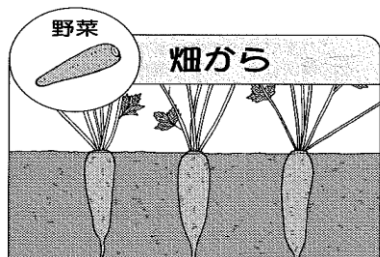
田んぼから

米は、秋になると田んぼ一面に穂が実り、茎や葉まで黄金色になると収穫されます。



海や川から

魚は海や川などに住んでいて季節によっていろいろな美味しい魚がとれます。



畑から

野菜やいもなどは畑で育てて、季節ごとにいろいろな食材を収穫できます。



牧場から

牛乳は牧場で乳しぼりをしてから、殺菌などをしてパックに詰められます。

参考 たのしくたべようニュース 少年写真新聞社