



# 11月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
2(月)	ごはん 鶏唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ホットケーキ
4(水)	ごはん 煮魚 マカロニサラダ かきたま汁 果物	ヨーグルト	麦茶 シュガーラスク
5(木)	けんちんうどん かしわ天 きゅうりスティック 果物	ビスケット	麦茶 焼きおにぎり
6(金)	ハヤシライス 花野菜サラダ コンソメスープ 果物	クラッカー	麦茶 ゼリー
7(土)	親子丼 キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト
9(月)	ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁 果物	クラッカー	麦茶 栗入り蒸しパン
10(火)	ひじきごはん わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 アメリカンドッグ
11(水)	パン たらけのケチャップソース シルバーサラダ スープ 果物	ヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり
12(木)	味噌ラーメン シュウマイ キャベツの和え物 果物	ビスケット	牛乳 焼きもち
13(金)	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんごま和え 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 お好み焼き
14(土)	野菜カレー コールスローサラダ コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト
16(月)	わかめごはん 鯖の竜田揚げ ほうれん草ごま和え 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ホットケーキ
17(火)	ごはん 肉じゃが しらす干し卵焼き 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 ジャムロールケーキ
18(水)	パン チキングラタン キャベツの昆布和え スープ 果物	ヨーグルト	麦茶 焼うどん
19(木)	きのこごはん 茶碗蒸し 磯辺揚げ 味噌汁 果物	ビスケット	牛乳 蒸しパン
20(金)	豚丼 コロコロサラダ すまし汁 果物	クラッカー	麦茶 フルーツゼリー
21(土)	二色丼 さつま芋の甘煮 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト
24(火)	肉みそうどん きゅうりとわかめの酢の物 果物	チーズ	麦茶 塩おにぎり
25(水)	ごはん 魚のピカタ ひじき煮 豆腐スープ 果物	ヨーグルト	麦茶 焼きそば
26(木)	マーボー丼 春雨サラダ ワンタンスープ 果物	ビスケット	牛乳 ジャムパン
27(金)	ののこめし 野菜の天ぷら きゅうりのつけもの 味噌汁 果物	お楽しみ	麦茶 ホットケーキ
28(土)	チキンピラフ コールスローサラダ コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト
30(月)	ごはん 鶏の照り焼き マセドアンサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 きな粉ラスク

\*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがありません。

\*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

## 食育だより

### 《免疫力を高めよう》

吹く風も少しずつ冷たくなり、風邪をひいたり体調を崩したりするお子さんが増えています。栄養バランスを考えた食事をして、昼間はしっかり身体を動かして遊び、たっぷりと睡眠をとりましょう。特にきのこは免疫力を高め、風邪にかかりにくい体を作ってくれます。炊き込みご飯やきのこスープなどで上手にきのこを取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 《食べ物の好き嫌い》

こどもは3歳頃から好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・臭いなど、嫌になる原因はいろいろあり、本能的に感じるものがあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりに他の野菜で栄養を補ったり、切り方や調理の仕方を工夫したりして楽しく食べることが一番ですね。

### 【 ののこめし(いただき) 】 11/27 献立

鳥取県西部の弓ヶ浜地方の郷土料理です。洗い米と、細かく切ったにんじん・しいたけ・ごぼうなどを混ぜ合わせ、それらを三角形の油揚げの中に詰めて、醤油・砂糖・みりんなどで調味しただし汁でじっくり炊き上げます。昔より弓ヶ浜半島では「浜綿」と呼ばれる良質の綿の栽培がとても盛んでした。その綿の入った半纏(はんでん)を「布子(ぬのこ)」といい、ふっくらとした格好がよく似ていることから、「ぬのこ」が訛って「ののこ」「ののこめし」と呼ばれるようになったと言われています。

お米はとても貴重なものだった為、少量のお米でもおなかいっぱいになるようにと、たくさんのお具材を入れて工夫して作られたそうです。入れる具材や味付け、調理方法などそれぞれの家庭によって異なり、親から子へ、子から孫へと受け継がれる「おふくろの味」として地域に定着していきました。



誕生日会メニュー(10月)  
パンパキンパイ