



# 給食だより



11月15日は 七五三



昔、医療が発達していなかった時代では幼い子が元気に育つことがむずかしいことも多く、『7歳までは神の子』と言われていました。子供の健やかな成長をお祈りするのための行事として七五三の儀式がおこなわれていたのです。

11月15日に保育園では、厄払いの意味もある小豆を使ったお赤飯でお祝いします。また、これからの健やかな成長を祈りたいと思います。

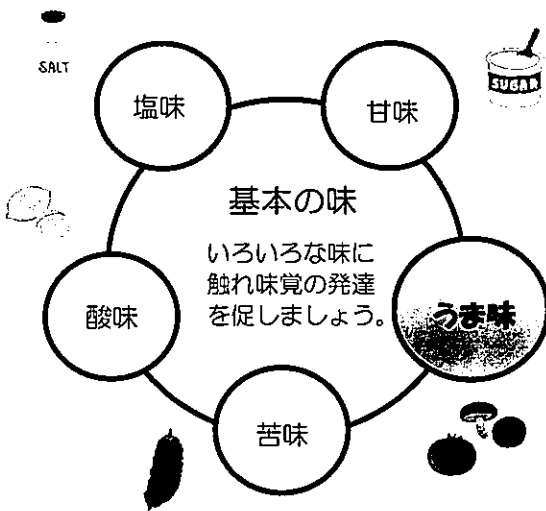


## 11月24日「和食の日」～いい にほんしょく～

日本の秋は実りの季節です。自然に感謝し来年の五穀豊穡を祈る祭りなどが各地で盛んになる季節でもあります。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日が、いい日本食「和食」の日と定められました。

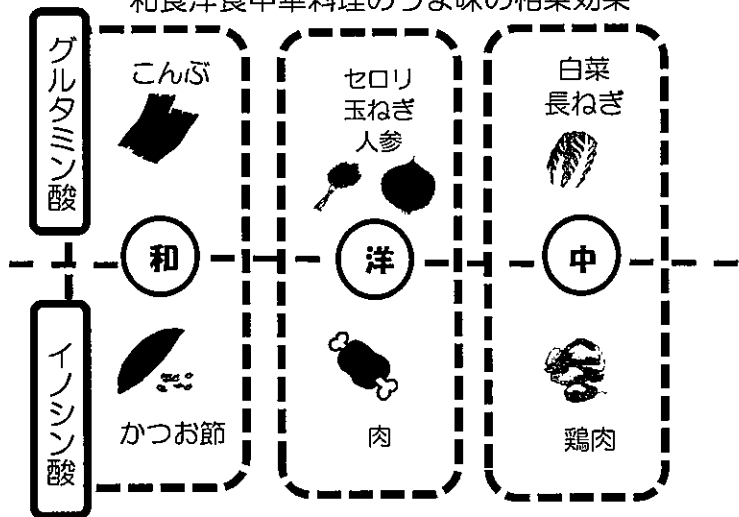
(一般社団法人和食文化国民会議)

日本食に欠かせない 「うま味」  
うま味は5つの基本の味の一つです



『UMAMI』は、今や世界共通言語  
世界のシェフも注目

和食洋食中華料理のうま味の相乗効果



### 郷土料理 油麩丼 …宮城県北部 登米市発祥…



- 《材料 4人分》
- 油麩(1センチスライス) 16切れ
  - 玉ねぎ(スライス) 1個
  - 長ねぎ(斜め切り) 1本
  - しいたけ(スライス) 4個
  - 三つ葉 少々
  - 卵 4個
  - ご飯 適量
  - だし汁 320ml
  - 砂糖 大さじ2
  - みりん 大さじ4
  - しょう油 大さじ4

《作り方》

- 1.フライパンに煮汁を入れ、火にかけて玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、油麩を入れ煮込む。
- 2.油麩は裏表を返し煮汁をしみこませる。
- 3.一煮立ちしたら、溶き卵を加え、三つ葉を散らし、卵に火が通ったら火を止める。
- 4.器に盛ったご飯の上のせればできあがり。お好みで紅しょうがや刻みのりを添える。



令和2年度

# 11月 予定献立表



住吉台保育園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑
2	月	サラダせんべい 牛乳	ご飯	揚げタラのねぎソース 青菜のお浸し ひじきスープ 柿	カステラ 牛乳	だら、かつお節、絹豆腐、ベーコン、卵、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、三温糖、ごま油	長ねぎ、にんにく、生姜、万能ねぎ、小松菜、人参、ひじき、チンゲン菜、玉ねぎ、柿
4	水	サンドせんべい オレンジジュース	ミートスパ グッティ	ささみときゅうりのサラダ 卵スープ グレープフルーツ	ハニーポテト 牛乳	豚挽肉、ささみ、卵、牛乳	スパゲッティ、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉、さつま芋	人参、玉ねぎ、トマト缶、きゅうり、人参、ワカメ、チンゲン菜、グレープフルーツ、ほうれん草、もやし
5	木	かりんとう	ご飯	かれいの甘辛焼き 五目豆 きのこのたっぷり味噌汁 オレンジ	ブアマンケーキ 牛乳	かれい、大豆、牛乳	サラダ油、米、砂糖、しらたき、小麦粉	生姜、ごぼう、人参、いんげん、しめじ、きのこ、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、万能ねぎ、オレンジ
6	金	ヨーグルト	食パン	ポークビーンズ ほうれん草のチーズ和え バナナ	さつま芋ご飯 牛乳	大豆、豚肉、カッテージチーズ、牛乳	食パン、砂糖、サラダ油、じゃが芋、米、さつま芋、ごま	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、ほうれん草、コーン、バナナ
7	土	クッキー 牛乳	ご飯	焼肉 チンゲン菜とコーンの中華和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉	米、ごま油、砂糖、サラダ油、ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜、チンゲン菜、コーン、ひじき、グレープフルーツ
9	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	サバの味噌煮 こんにゃくのおかか炒り すまし汁 りんご	しっとりおからケーキ 牛乳	さば、かつお節、絹豆腐、牛乳	米、砂糖、こんにゃく	生姜、玉ねぎ、いんげん、人参、万能ねぎ、りんご
10	火	せんべい 牛乳	ご飯	ツナ入り卵焼き 白菜ののり和え さつま芋サラダ パイナップル	きな粉プリン ～黒みつがけ～	卵、ツナ、ハム、ヨーグルト、牛乳、きな粉	米、さつま芋、マヨネーズ、黒砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、白菜のり、きゅうり、パイナップル
11	水	フルーチェ	食パン	豆腐ピザ インゲンソテー ほうれん草のクリームスープ バナナ	ひじきツナの混ぜご飯 牛乳	木綿豆腐、豚挽肉、ピザチーズ、牛乳、ツナ	食パン、砂糖、片栗粉、サラダ油、小麦粉、米、ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、いんげん、人参、ほうれん草、パセリ、バナナ、ごぼう、絹さや、ひじき
12	木	チーズ	お赤飯	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	チヂミ 牛乳	鶏肉、油揚げ、牛乳	米、もち米、ごま、サラダ油、砂糖、小麦粉、じゃが芋、ごま油	生姜、小松菜、もやし、人参、南瓜、長ねぎ、ほうれん草、グレープフルーツ、にら
13	金	青のりせんべい 牛乳	ご飯	豆腐の味噌炒め 大根とささみの酢の物 オレンジ	フルーツヨーグルト 和え(卵せんべい)	豚挽肉、ささみ、ヨーグルト、木綿豆腐	米、サラダ油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、生姜、いんげん、大根、きゅうり、オレンジ、白味噌、りんご、みかん缶、バナナ
14	土	クッキー 牛乳	ご飯	ポトフ 小松菜のツナ和え バナナ	お菓子 牛乳	ウインナー、ツナ、牛乳	米、じゃが芋	キャベツ、かぶ、人参、玉ねぎ、パセリ、小松菜、もやし、バナナ
16	月	塩せんべい りんごジュース	ご飯	ポークカレー キャベツのサラダ オレンジ	焼き芋 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、サラダ油、砂糖、さつま芋、じゃが芋	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、キャベツ、きゅうり、オレンジ
17	火	プリン	食パン	白菜と肉団子のクリーム煮 かぼちゃのサラダ バナナ	小松菜と挽肉の混ぜ ご飯 牛乳	ミートボール、牛乳、ハム、豚挽肉	食パン、小麦粉、マヨネーズ、米	白菜、人参、しめじ、マッシュルーム、南瓜、きゅうり、バナナ、小松菜
18	水	卵せんべい	ご飯	赤魚のカレー風味焼き 粉心き芋 もやしとチーズの和え物 パイナップル	バナナケーキ 牛乳	赤魚、ダイスチーズ、かつお節、牛乳、卵	米、小麦粉、サラダ油、じゃが芋、砂糖	パセリ、もやし、人参、きゅうり、パイナップル、バナナ
19	木	クッキー 牛乳	ご飯	親子煮 ブロッコリー 洋風味味噌汁 グレープフルーツ	青のりフライドポテト 牛乳	卵、鶏肉、ベーコン、牛乳	米、サラダ油、フレンチポテト	人参、玉ねぎ、いんげん、ブロッコリー、南瓜、キャベツ、グレープフルーツ、きのこ
20	金	干し芋 牛乳	しょう油 ラーメン	チーズ春巻き きゅうりの中華漬け フルーツゼリー	ポテトもち 乳酸菌飲料	焼豚、なると、プロセスチーズ	ラーメン、サラダ油、三温糖、ごま油、じゃが芋、片栗粉	長ねぎ、ほうれん草、コーン、わかめ、きゅうり、ミカン缶、白味噌、りんご、キウイフルーツ、焼きのり
21	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	生揚げの味噌炒め 白菜のおかか和え オレンジ	お菓子 牛乳	生揚げ、豚肉、かつお節	米、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、生姜、にんにく、白菜、オレンジ
24	火	揚げせんべい	ご飯	鶏肉と納豆のよせ焼き さつま芋の甘煮 千切り野菜のすまし汁 グレープフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	豚挽肉、納豆、牛乳、絹豆腐	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、さつま芋、砂糖、しらたき、小麦粉	人参、長ねぎ、のり、生姜、大根、人参、白菜、絹さや、グレープフルーツ
25	水	ゼリー	食パン	きのこほうれん草のキッシュ ミニトマト キャベツスープ バナナ	チャーハン 牛乳	ベーコン、卵、牛乳、ピザチーズ、豚挽肉	食パン、サラダ油、米、ごま油	ほうれん草、しいたけ、しめじ、玉ねぎ、プチトマト、キャベツ、人参、グリーンピース、パワ、長ねぎ、チンゲン菜
26	木	小魚 オレンジジュース	ご飯	だらのマヨネーズ焼き 大根と小松菜の味噌汁 カリフラワーのカレー炒め オレンジ	ナポリタン 牛乳	だら、牛乳、ベーコン、生揚げ	米、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、スパゲッティ	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、カリフラワー、ブロッコリー、大根、小松菜、人参、長ねぎ、ピーマン
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯	ハヤシライス カミカミサラダ りんご	ココロ揚げ 牛乳	豚肉、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、サラダ油、じゃが芋、砂糖、ごま油、ごま、砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース、切干大根、刻み昆布、人参、きゅうり
28	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	炒り豆腐 キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	木綿豆腐、豚挽肉、卵、牛乳	米、サラダ油、砂糖	長ねぎ、人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、ゆかり、グレープフルーツ
30	月	サンドビスケット 牛乳	ガバオ ライス	スパゲッティサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	ピーチケーキ 牛乳	豚挽肉、高野豆腐、ツナ、うずらの卵、牛乳、スキムミルク、卵	米、砂糖、サラダ油、スパゲッティ、マヨネーズ、小麦粉	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、なす、人参、きゅうり、コーン、チンゲン菜、玉ねぎ、オレンジ

※ ( ) のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	525	17.1~26.3	11.7~17.5	-
予定献立栄養量	540	19.0	16.7	1.3
3歳以上児目標	650	21.1~32.5	14.4~21.7	-
予定献立栄養量	661	23.9	21.2	1.6