

# 11月予定献立表

令和2年度 長命ヶ丘つくし保育園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき			
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気を防ぐ (緑)	
2	月	牛乳	ビスケット	ご飯	鶏の照り焼き きゅうりの中華漬け 豆腐とトマトのスープ パイン	(牛乳) ホバインック	牛乳、木綿豆腐、ベーコン、大豆、豆乳、卵、ウインナー	ご飯、白ごま、ホットケーキミックス、パン粉	生姜、きゅうり、セロリ、玉ねぎ、トマト、スリムネギ、パイン、ほうれん草
4	水	牛乳	ポーロ	ロールパン	鮭の豆乳シチュー 梅ドレッシングサラダ みかん	(牛乳) 黒豆とじゃこの炊き込みご飯	牛乳、鮭、豆乳、ささ身、ちりめんじゃこ、大豆	ロールパン、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ご飯	玉ねぎ、かぶ、人参、ほうれん草、キャベツ、人参、コーン、きゅうり、みかん
5	木	牛乳	ぶどうゼリー	若布ごはん	揚げたらのネギソース 添え野菜 さつま汁 パナナ	(牛乳) ココアウエハース せんべい	牛乳、たら、豚コマ、油揚げ、木綿豆腐	ご飯、さつま芋、ウエハース、せんべい	若布、生姜、長ねぎ、菜ねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、人参、ごぼう、バナナ
6	金	ヨーグルト		ご飯	焼肉 若布と鶏肉のすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 スイートポテト	豚ロース、鶏むね、油揚げ、大豆、牛乳、卵	ご飯、白ごま、さつま芋、小麦粉	長ねぎ、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、若布、スリムネギ、グレープフルーツ
7	土	甘辛せんべい		ご飯	チンジャオロース 小松菜のツナ和え オレンジ	牛乳 菓子	豚肩ロース、まぐろ水煮、牛乳	ご飯、油、ごま油、菓子	青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、人参、長ねぎ、小松菜、もやし、オレンジ
9	月	牛乳	揚げせんべい	ご飯	カレーの煮つけ もやしときゅうりのゆかり和え ひじきと鶏肉の煮物 みかん (牛乳)	飲むヨーグルト コロコロ揚げ	牛乳、かれい、鶏もも、大豆、ちくわ、飲むヨーグルト、高野豆腐、きな粉	ご飯、白ごま	きゅうり、もやし、人参、しめじ、ひじき、いんげん、みかん、生姜
10	火	牛乳	サンドビスケット	ご飯	すき焼き風煮 五目味噌汁 オレンジ (牛乳)	りんごジュース カステラ	牛乳、豚コマ、焼き豆腐、油揚げ、大豆	ご飯、じゃが芋、カステラ	白菜、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース、小松菜、若布、長ねぎ、オレンジ、りんごジュース
11	水	牛乳	揚げせんべい	食パン	サンドイッチ ひじきと枝豆のサラダ 白菜のスープリんご	(牛乳) ナポリタン	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、鶏むね、ベーコン	食パンパン粉、スパゲッティ	玉ねぎ、ケチャップ、リーフレタス、きゅうり、ひじき、人参、枝豆、コーン、白菜、スリムネギ、りんご、青ピーマン、パセリ
12	木	ヨーグルト		うどん	カレーうどん ごぼうとコーンのサラダ グレープフルーツ	牛乳 バナナ巻きクレープ	豚コマ、ロースハム、牛乳、卵、ホイップクリーム	うどん、小麦粉、白ごま、小麦粉、チョコレートソース	人参、玉ねぎ、スリムネギ、ごぼう、きゅうり、コーン、グレープフルーツ、バナナ
13	金	牛乳	せんべい	ご飯	肉豆腐 野菜とチキンのスープ りんご	(牛乳) クッキー	牛乳、木綿豆腐、豚コマ、鶏もも、大豆、ベーコン	ご飯、スパゲッティ	しらたき、生姜、人参、玉ねぎ、スリムネギ、キャベツ、チンゲン菜、長ねぎ、りんご、青ピーマン、パセリ
14	土	ももゼリー		ご飯	鶏肉の五目煮 ツナと若布のサラダ オレンジ 牛乳	野菜ジュース 菓子	鶏もも、油揚げ、大豆、まぐろ水煮、牛乳	ご飯、じゃが芋、白ごま	しいたけ、人参、ごぼう、しらたき、いんげん、若布、ほうれん草、きゅうり、オレンジ
16	月	牛乳	バームクーヘン	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 豆乳豚汁 グレープフルーツ	(牛乳) 豆乳蒸パン	牛乳、鮭、豚コマ、豆乳、卵	ご飯、白ごま、里芋、ホットケーキミックス、野菜ジュース	キャベツ、もやし、人参、ぶなしめじ、生姜、大根、ごぼう、スリムネギ、グレープフルーツ
17	火	オレンジゼリー		スパゲッティ	ミートソーススパゲッティ きゅうりとささみの和え物 白菜のスープ 柿	牛乳 ドーナツ	豚ひき肉、ささ身、牛乳	オレンジゼリー、スパゲッティ、白ごま	玉ねぎ、人参、ホールトマト、パセリ、きゅうり、もやし、白菜、スリムネギ、柿
18	水	牛乳	ゴーフレット	ミルクパン	大豆とチーズのフリッター 添え野菜 豆腐とかにかまのスープ りんご	(牛乳) 焼きそば	牛乳、大豆、チーズ、卵、絹ごし 麩豆腐、かにかま、豚コマ	ミルクパン、小麦粉、中華麺	コーン、人参、玉ねぎ、スリムネギ、ミニトマト、ブロッコリー、チンゲン菜、キャベツ、もやし、生姜、りんご
19	木	牛乳	甘辛せんべい	ご飯	豚肉と野菜のごま味噌煮 さつま芋サラダ オレンジ	(牛乳) ヨーグルトケーキ	牛乳、大豆、ロースハム、ヨーグルト、卵	ご飯、里芋、白ごま、さつま芋、小麦粉	大根、人参、しらたき、いんげん、きゅうり、人参、レーズン、オレンジ
20	金	牛乳	コーンフレーク	ご飯	たらのタンダーリ風 五目きんぴら 小松菜の揚げの味噌汁 りんご	(牛乳) 大学芋	牛乳、たら、ヨーグルト、豚ひき肉、生揚げ	ご飯、白ごま、さつま芋、黒ごま	ごぼう、人参、しらたき、小松菜、ぶなしめじ、人参、長ねぎ、りんご
21	土	ヨーグルト		ご飯	チキンハヤシ 豆菜サラダ みかん	牛乳 ビスケット	鶏もも、大豆、まぐろ水煮、牛乳	ご飯、じゃが芋、白ごま、ビスケット	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、もやし、人参、みかん
24	火	牛乳	サブレ	ご飯	きのこの炊き込みご飯 すまし汁 ケーキパン パン粉	飲むヨーグルト カステラ	油揚げ、卵、豚ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐、飲むヨーグルト	ご飯、じゃが芋、春雨、カステラ	ぶなしめじ、しいたけ、しいたけ、人参、いんげん、柿、スリムネギ
25	水	牛乳	せんべい	黒糖パン	ほうれん草ときこのキッシュ のり和え さつま芋の豆乳スープ グレープフルーツ	(牛乳) ひじきご飯	牛乳、ベーコン、卵、ベーコン、生クリーム、大豆、豆乳、鶏ひき肉	黒糖パン、ご飯、さつま芋	ほうれん草、ぶなしめじ、しいたけ、ブロッコリー、焼きのり、玉ねぎ、人参、パセリ、グレープフルーツ、ひじき、コーン
26	木	牛乳	ポーロ	ご飯	おでん 小松菜の納豆和え パナナ	(牛乳) ごまケーキ	牛乳、ちくわ、はんぺん、がんもどき、ウインナー、うずら卵、しらす干し、ひきわり納豆、かつお節、卵	ご飯、白ごま、小麦粉、黒ごま	大根、昆布、相豆、小松菜、人参、もやし、バナナ
27	金	牛乳	コーンフレーク	紅菜ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ りんご	(牛乳) お好み焼き	牛乳、鮭、ロースハム、卵、豚ひき肉、さくらえび、かつお節	コーンフレーク、ご飯、白ごま、小麦粉	人参、キャベツ、もやし、ぶなしめじ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、長ねぎ
28	土	せんべい		ゆかりご飯	豚肉のケチャップソテー オレンジ	牛乳 バームクーヘン	豚ロース、牛乳	ご飯、はちみつ、バームクーヘン	ゆかり、ブロッコリー、オレンジ
30	月	ヨーグルト		ご飯	そぼろ丼 小松菜のツナ和え さつま汁 パナナ	牛乳 肉まん	鶏ひき肉、卵、まぐろ水煮、豚コマ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	ご飯、さつま芋	生姜、人参、絹さや、小松菜、ごぼう、長ねぎ、バナナ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※( )となっている時は、以上児さんのみにつきます。

11月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	540	18~27	12~18	
予定献立栄養量	524	20.9	16.3	1.4
3歳以上児目標	680	22~34	15~23	
予定献立栄養量	648	24.2	20.7	1.6

★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。



# 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。

男の子は3歳と5歳・女の子は3歳と7歳で、これまでの成長をお祝いし、これからの健康を祈願します。数え年、満年齢どちらでお祝いしても良いそうです。お参りも11月15日にこだわらず、家族の都合がよい週末に神社に行く家庭が増えているそうです。

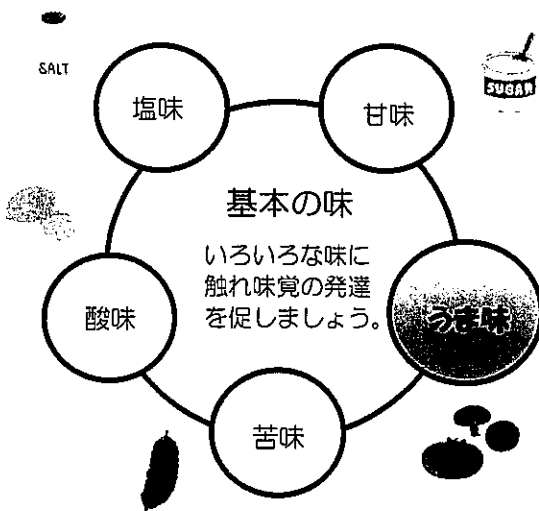


## 11月24日「和食の日」～いい にほんしょく～

日本の秋は実りの季節です。自然に感謝し来年の五穀豊穰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。

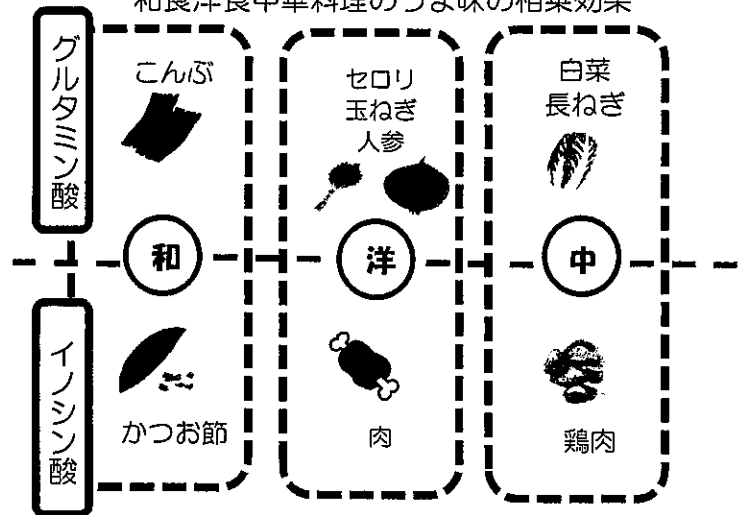
(一般社団法人和食文化国民会議)

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



## 秋の献立 きのこの炊き込みご飯



《材料 4人分》

- 生しいたけ 3枚
- しめじ 1パック
- まいたけ 1パック
- えのきだけ 1パック
- なめこ 1袋
- 米 2合
- 米 1カップ
- だし汁 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- 塩 小さじ 1/4



《作り方》

- 1.米はといでざるにあげておく。しいたけは軸を取り薄切り、えのきは根元を切り落とし、半分に切る。まいたけ、しめじは小房に分けておく。なめこはざるに入れ、流水でぬめりを流しておく。
- 2.調味料を鍋に入れて煮立て、1のきのこ類を加えてしんなりとするまで火を通す。ざるにあげ、きのこ汁に分ける。
- 3.米と2の煮汁を炊飯器に入れ、水を2合の目盛りまで加え、炊飯する。炊き上がったご飯に2の煮たきのこを混ぜ合わせる。