



給食だより11月



爽やかな秋となりました。食欲が増してくるこの時期、こども園ではいろいろな食材を給食に取り入れて、味覚の発達や、食への興味をうながしていきたいと思えます。

また、しっかり食べてコロナウイルスや風邪に負けない身体を作り、元気に過ごせる給食を作っていきます。



～和食に欠かせないだし～



和食のあじわいのなかで重要なのは「だし」です。だしのうま味は様々な料理の味を決定づける要となっています。和食でよく使われるだしの材料には昆布や鰹節、煮干しなどがあります。

日本の水が軟水であることから、だしのうま味を引き出しやすいと言われ、日本のだしの文化を育みました。うま味は甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第五の味覚と言われています。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖분을控えることができます。

名取みたぞのこども園では11月24日の和食の日にちなんで、だしの味をいかした「ひき昆布の含め煮」を取り入れています。



郷土料理 セリ鍋・・・名取市・・・



ご当地グルメとして根付いてきたセリ鍋です。宮城県のセリの8割は名取市で生産されています。名取産のセリのポイントは、茎の太さ・根っこの太さで、葉っぱ、茎、根っこはそれぞれ違う味と食感が楽しめます。

シャキシャキとした歯ざわりと、豊かな風味をお楽しみください。特に根っこの部分は旨味もグッと詰まっています。



《材料》

せり（根つき）	3～4わ（300g）
鶏もも肉	2枚（500g）
絹ごし豆腐	大1丁（400g）
舞茸	2パック（200g）
長ねぎ	2本（200g）
だし汁	5カップ（1000cc）
しょう油	大さじ2+1/2
塩	小さじ3/4
みりん	大さじ1

《作り方》

- ①せりは根をほぐして、きれいに洗い根つきのまま5cmの長さに切る。豆腐は8等分に切る。舞茸は小房に分ける。長ねぎは5mm幅の斜め切にし、器に盛る。鶏肉は筋と余分な脂を除き、一口大に切る。
- ②鍋にだし汁、しょう油、塩、みりんを入れて強火にかけ、一煮立ちさせる。鶏肉を加えて煮立てアクを除き豆腐適量を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③長ねぎ、舞茸を適量加え、せりを適量のせさっと煮る。根の部分は少し長めに煮る。残りの野菜も適宜加えて煮ながら食べる。

セリの香りを楽しむには、煮過ぎない事が大切です。手に入れば鴨肉でもおいしいですが。＼はおそば、うどんなどお好みでどうぞ。



～こどもの成長を祝う、七五三～



11月15日の「七五三とは、子供の成長を祝い、これからの健康を願う日本の伝統的な行事です。昔からの習わしでは、数え年で、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。

- * 最近では日にちにこだわらず、10月中旬～11月下旬で、
- * 縁起の良い日（大安、先勝）や家族の都合のよい日に
- * お祝いをする家庭が増えています。
- *

 <h1>11月 予定献立</h1> <p>令和3年 名取みたそのこども園</p>					食材ならびに体内のはたらき		
					身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
日	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ			
1月	クラッカー	ごはん	豆まめキーマカレー こんやくサラダ オレンジ	きな粉トースト 牛乳	乾燥大豆・豚ひき肉・まぐろ缶詰 きな粉・普通牛乳	リッツ・ごはん・油・しらたき 白すりごま・ノンエッグマヨネーズ ごま油・さとう・食パン	グリーンピース・玉ねぎ・人参・キャベツ えのきたけ・オレンジ
2火	せんべい	ごはん	鮭の煮つけ 小松菜のおかか和え さつまいも りんご	麸ラスク 牛乳	生鮭・かつお節・木綿豆腐・白味噌 普通牛乳	せんべい・ごはん・さとう ごま・かたくり粉・ぶどうゼリー グラニュー糖	スリムネギ・小松菜・大根・にんじん 長ねぎ・若布・りんご
3水			 文化の日				
4木	サンドビスケット	ごはん	カレーの照り焼き 大豆とひじきの煮物 里芋のみそ汁 パナナ	すいとん汁 牛乳	カラスカレイ・乾燥大豆・油揚げ 白味噌・鶏もも・普通牛乳	ビスコ・ごはん・さとう・生芋・小麦粉	人参・いんげん・芽ひじき・玉ねぎ 小松菜・バナナ・大根・ごぼう スリムネギ
5金	ヨーグルト	ごはん	中華風チキン 小松菜と豚肉炒め 春雨スープ 柿	ゼリー (せんべい) 牛乳	加糖ヨーグルト・鶏もも・豚こま 普通牛乳	ごはん・ごま油・さとう・はるさめ ごま・かたくり粉・ぶどうゼリー せんべい	玉ねぎ・生姜・にんにく・小松菜・若布 生しいたけ・コーン缶・かき
6土	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉のケチャップ炒め わかめスープ パナナ (牛乳)	パウムクーヘン (クラッカー) 牛乳	普通牛乳・豚こま・絹ごし豆腐	ビスケット・ごはん・かたくり粉・油 さとう・白ごま・パウムクーヘン リッツ	青ピーマン・黄ピーマン・玉ねぎ・若布 にんじん・バナナ
8月	クラッカー	ごはん	麻婆なす丼 春雨サラダ オレンジ (チーズ)	秋の実ご飯 牛乳	豚ひき肉・赤味噌・ささ身 プロセスチーズ・普通牛乳	リッツ・米・油・かたくり粉 はるさめ・ごま油 栗の甘露煮・さとう	なす・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 スリムネギ・きゅうり・オレンジ しめじ・れんこん
9火	野菜ジュース	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	生鮭・豚ひき肉・絹ごし豆腐 油揚げ・白味噌・普通牛乳・卵	ごはん・マヨネーズ・しらたき ごま油・さとう・食パン・無塩バター	野菜ジュース・ごぼう・にんじん れんこん・かぶ・長ねぎ・りんご
10水	ヨーグルト	ごはん	チキンカレー れんこんサラダ パイナップル みかん缶	やきいも 牛乳	加糖ヨーグルト・鶏もも・まぐろ缶詰 普通牛乳	ごはん・油・白すりごま ノンエッグマヨネーズ・さつまいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・れんこん 芽ひじき・もやし・きゅうり パイナップル缶詰・みかん缶
11木	せんべい	ごはん	鶏肉の味噌漬焼き 納豆和え きりたんぼ汁 柿	あんぱん 牛乳	鶏もも・白味噌・挽きわり納豆 普通牛乳	せんべい・ごはん・さとう・ごま油 きりたんぼ・あんぱん	小松菜・もやし・人参・焼きのり まいたけ・ごぼう・長ねぎ・かき
12金	クラッカー	ごはん	たらのごま風味焼き ひじきサラダ じゃがいもとえのきのみそ汁 バナナ	ヨーグルト (せんべい)	たら・まぐろ缶詰・油揚げ・白味噌 鉄ヨーグルト	リッツ・ごはん・さとう・白すりごま マヨネーズ・じゃがいも・せんべい	芽ひじき・きゅうり・玉ねぎ・人参 えのきたけ・スリムネギ・バナナ
13土	サンドビスケット	ごはん	肉じゃが 大豆のスープ オレンジ (牛乳)	せんべい (パイ菓子) 牛乳	豚こま・乾燥大豆・ウィンナー 普通牛乳	ビスコ・ごはん・じゃがいも・しらたき 三温糖・せんべい・パイ	玉ねぎ・いんげん・青ピーマン にんじん・キャベツ・オレンジ
15月	野菜ジュース	めん	鶏肉の五目うどん 赤魚の香り焼き さつまいも煮 りんご	若菜ごはん (チーズ) 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・あかうお プロセスチーズ・普通牛乳	干しうどん・しらたき・さつまいも さとう・米	野菜ジュース・人参・大根・ごぼう 長ねぎ・にんにく・りんご 混ぜ込みわかめの菜・小松菜
16火	ビスケット	めん	**誕生会** 焼きそば フライドポテト ほうれん草の中華スープ みかん	人参とオレンジのケーキ 牛乳	豚こま・ウィンナー・卵・普通牛乳	ビスケット・煮し中華めん・油 フライドポテト・揚げごま油 小麦粉・さとう	キャベツ・人参・もやし・ほうれん草 長ねぎ・えのきたけ・みかん オレンジジュース
17水	ヨーグルト	ごはん	豚肉の生姜みそ炒め ◎ポテトサラダ 柿	マカロニきな粉 牛乳	加糖ヨーグルト・豚こま・赤味噌 ロースハム・きな粉・普通牛乳	ごはん・油・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ・マカロニ さとう	玉ねぎ・青ピーマン・人参・生姜 きゅうり・コーン缶・かき
18木	クラッカー	ごはん	赤魚の五目あんかけ 白菜のすまし汁 パナナ	たご焼きポテト 牛乳	あかうお・絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ・普通牛乳	リッツ・ごはん・かたくり粉・揚げ油 さとう・白ごま 乾燥マッシュポテト・天かす・油 ノンエッグマヨネーズ	人参・玉ねぎ・青ピーマン・生しいたけ 白菜・長ねぎ・若布・バナナ・キャベツ スリムネギ
19金	せんべい	ごはん	鮭のごま風味焼き 切干大根のツナサラダ じゃがいもとキャベツのみそ汁 オレンジ	カステラドーナツ 牛乳	たいせいようさけ・まぐろ缶詰 油揚げ・白味噌・普通牛乳	せんべい・ごはん・さとう・ごま油 白すりごま・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・カステラドーナツ	切り干し大根・きゅうり・キャベツ・長ねぎ オレンジ
20土	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のカレー炒め 春雨スープ パナナ (牛乳)	クラッカー (サンドビスケット) のむヨーグルト	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐 飲むヨーグルト	ビスケット・ごはん・油・さとう はるさめ・ごま・ごま油・リッツ ビスコ	にんじん・玉ねぎ・青ピーマン・しめじ チンゲン菜・バナナ
22月	クラッカー	めん	白菜うどん たらのかき揚げ みかん	りんごきんとん 牛乳	豚こま・木綿豆腐・たら・普通牛乳	リッツ・干しうどん・小麦粉・揚げ油 さつまいも・さとう	白菜・人参・えのきたけ・いんげん 玉ねぎ・ごぼう・かき・りんご
23火			 勤労感謝の日				
24水	サンドビスケット	ごはん	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ ひき昆布の含め煮 かぼちゃのみそ汁 みかん	ミニたいやき (クラッカー) 牛乳	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・白味噌 普通牛乳	ビスコ・米・かたくり粉・油・さとう たい焼き・リッツ	混ぜ込みわかめの菜・生姜・刻み昆布 にんじん・いんげん・西洋かぼちゃ ほうれん草・玉ねぎ・みかん
25木	せんべい	ごはん	肉豆腐 春雨のかきたまスープ オレンジ (チーズ)	ヨーグルト和え (せんべい)	木綿豆腐・豚こま・卵・ベーコン プロセスチーズ プレーンヨーグルト・キッアクリーム	せんべい・ごはん・さとう・ごま油 かたくり粉・はるさめ・ごま	にんじん・玉ねぎ・スリムネギ・生姜 若布・オレンジ・みかん缶 パイナップル缶詰・バナナ
26金	ビスケット	ごはん	鮭のごま味噌焼き 小松菜の磯辺和え かぶのすまし汁 柿	マカロニケチャップ 牛乳	生鮭・赤味噌・絹ごし豆腐・油揚げ ベーコン・普通牛乳	ビスケット・ごはん・さとう 白すりごま・ごま油・マカロニ・油	小松菜・人参・焼きのり・長ねぎ・かぶ 若布・かき・玉ねぎ・青ピーマン
27土	野菜ジュース	ごはん	豆腐の中華煮 マカロニサラダ パナナ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚こま・木綿豆腐・ロースハム 普通牛乳	ごはん・ごま油・さとう・かたくり粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ・せんべい ビスコ	野菜ジュース・にんにく・白菜 干しいたけ・チンゲン菜・きゅうり にんじん・コーン缶・バナナ
29月	せんべい	めん	わかめうどん カレーの生姜焼き 小松菜のごまだれ和え りんご	五平もち 牛乳	カラスカレイ・ささ身・白味噌 普通牛乳	せんべい・干しうどん・天かす・ごま さとう・ごま油・米・もち米 白すりごま	若布・長ねぎ・生姜・小松菜・にんじん きゅうり・りんご
30火	ビスケット	ごはん	じゃがいも入り卵焼き 納豆和え みそ汁 バナナ	メイプルポテト 牛乳	卵・プロセスチーズ・挽きわり納豆 絹ごし豆腐・白味噌・普通牛乳	ビスケット・ごはん・じゃがいも 有塩バター・ごま油・さつまいも 揚げ油・メープルシロップ	赤ピーマン・青ピーマン・玉ねぎ 小松菜・もやし・人参・焼きのり・しめじ 若布・バナナ

※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。

※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。

	今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)		488	15.9~24.4	10.8~16.3	1.5
予定献立栄養量		489	18.3	13.8	1.3
3歳以上児目標 (45%)		623	20.2~31.2	13.8~20.8	1.6
予定献立栄養量		624	24.6	19.2	1.6

◎は食育活動を行う予定です◎