



給食だより11月



実りの秋となりました。食欲が増してくるこの時期、つくし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います。

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。

つくしこども園では11月24日の和食の日にちなんで、だしの味をいかした「かきたま汁」を献立にしています。



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だしがでます。＼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。
*

11月 予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

					食材ならびに体内のはたらき			
					身体を作る (赤)	力になる (黄)	病氣から守ってくれる (緑)	
日	曜	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	フルーチェりんご	ご飯	赤魚の生姜煮 ほうれん草の磯和え 和風ポテトサラダ 柿	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、かつお節	ご飯、じゃが芋、菓子	生姜、あさつき、ほうれん草、焼きのり、枝豆、人参、きゅうり、柿
2	火	牛乳 甘辛せんべい	ミルクパン	キャベツとひき肉のミルフィーユ 添え野菜 かぼちゃと人参のポタージュ オレンジ	(牛乳) ひじきとツナの混ぜご飯	牛乳、豚ひき、鶏ひき、ベーコン、 生クリーム、まぐろ水煮	ミルクパン、小麦粉、ご飯	玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト、パセリ、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ、人参、パセリ、オレンジ、ごぼう、絹さや、ひじき
4	木	牛乳 ココアウエハース	紅葉ご飯	たらのタルタルソース焼き 添え野菜 高野豆腐の味噌汁 りんご	(牛乳) クリームチーズとさつま芋のマフィン	牛乳、たら、卵、凍り豆腐、クリーム チーズ、スキムミルク	ご飯、小麦粉、里芋、さつま芋	人参、玉ねぎ、パセリ、いんげん、トマト、若布、切り干し大根、りんご
5	金	プリン	ご飯	鮭のポテマヨ焼き 添え野菜 マカロニ入り野菜スープ パイン	牛乳 きなこトースト	牛乳、鮭、スキムミルク、大豆、きな粉	ご飯、じゃが芋、マカロニ、食パン	人参、玉ねぎ、コーン、青のり、スナックエンドウ、キャベツ、マカロニ、パセリ、パイン
6	土	磯風味せんべい	ご飯	豚丼 中華サラダ パナナ	牛乳 おからケーキ	牛乳、豚こま、ロースハム	ご飯、白ごま、おからケーキ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、春雨、チンゲン菜、パナナ
8	月	野菜ジュース ビスケット	ご飯	カレイのごま味噌煮 添え野菜 白菜としめじの和え物 りんご	牛乳 ナポリタン	牛乳、カレイ、かにかま、ウインナー	ご飯、白ごま、さつま芋、スパゲッティ	生姜、いんげん、白菜、しめじ、人参、若布、りんご、青ピーマン、玉ねぎ、パセリ
9	火	シリアル のヨーグルトかけ	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 ナムル パナナ	牛乳 さつま芋と栗のいが栗風	牛乳、木綿豆腐、豚ひき、卵、しらす干し	ご飯、白ごま、さつま芋、小麦粉、そうめん	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ひじき、スリムネギ、ほうれん草、もやし、みかん、栗
10	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	ポークストロガノフ 大根サラダ パイン	(牛乳) ツナ若布おにぎり	牛乳、豚もも、大豆、生クリーム、 ロースハム、まぐろ水煮	食パン、小麦粉、白ごま、ご飯	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、トマトピューレ、大根、人参、きゅうり、青のり、パイン、若布
11	木	チーズ	ご飯	鮭の塩こうじ焼き 小松菜のごま和え のつぺい汁 みかん	牛乳 ハム玉子ロール	牛乳、鮭、木綿豆腐、卵、ロースハム	ご飯、白ごま、里芋、ロールパン	小松菜、人参、大根、ごぼう、スリムネギ、みかん、リーフレタス
12	金	牛乳 ビスケット	ご飯	炊き出し訓練 非常用カレー エッグサラダ パナナ	(牛乳) りんごの焼き菓子	牛乳、豚こま、スキムミルク、卵、 ロースハム	ご飯、じゃが芋、小麦粉	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、パナナ、りんご、レーズン、りんごジャム
13	土	甘辛せんべい	ご飯	赤魚と野菜の甘酢炒め にらとウインナーの卵スープ オレンジ	牛乳 ドーナッツ	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐、卵	ご飯、さつま芋、ドーナッツ	生姜、玉ねぎ、人参、青ピーマン、たけのこ、にら、長ねぎ、オレンジ
15	月	牛乳 クッキー	ご飯	豚肉のりんご生姜焼き 添え野菜 ツナコーンサラダ グレープフルーツ (牛乳)	湯冷まし フルーツヨーグルト (非常食用バイン併使用)	牛乳、豚もも、まぐろ水煮、しらす干し、 ホイップクリーム、ヨーグルト	ご飯、白ごま	りんご、生姜、トマト、いんげん、若布、コーン、人参、キャベツ、グレープフルーツ、パイン缶、みかん缶、パナナ
16	火	プリン	ご飯	たらの野菜あんかけ じゃが芋金平 りんご	牛乳 お好み焼き	牛乳、たら、さつま揚げ、卵、ベーコン、 プロセスチーズ、かつお節	ご飯、じゃが芋、白ごま、小麦粉、 長いも	生姜、玉ねぎ、人参、青ピーマン、たけのこ、絹さや、りんご、キャベツ、長ねぎ、コーン、青のり
17	水	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	押し寿司 キャベツとツナの和え物 すまし汁 みかん	ジョア 白ぶどう さつま芋ドーナッツ	牛乳、鶏ひき、卵、鮭フレーク、まぐろ 水煮、大豆、絹ごし豆腐、ジョア 白ぶどう	ご飯、白ごま、小松菜、さつま芋	生姜、みつば、キャベツ、人参、春雨、スリムネギ、若布、みかん
18	木	牛乳 せんべい	ミルクパン	豆腐の肉味噌グラタン かぼとちベーコンのスープ パイン (牛乳)	ツナカレーピラフ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき、ベーコン、 まぐろ水煮	ミルクパン、じゃが芋、精白米	大葉、青のり、かぶ、キャベツ、人参、玉ねぎ、スリムネギ、パイン、青ピーマン
19	金	牛乳 ココアウエハース	ご飯	誕生会 炊き込みご飯 ケーキハンバーグ 小松菜の厚揚げの味噌汁 柿	(牛乳) りんごジャムサンドクッキー	牛乳、油揚げ、豚ひき、卵、豆乳、 生揚げ	ご飯、里芋、じゃが芋、小麦粉	ぶなしめじ、人参、ごぼう、しらたき、いんげん、玉ねぎ、ミニトマト、小松菜、えのき、長ねぎ、柿、りんごジャム
20	土	せんべい	ご飯	カレイの煮付け ほうれん草のお浸し れんごんの炒め煮 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、カレイ、ちくわ	ご飯、白ごま	生姜、ほうれん草、若布、れんこん、ごぼう、人参、いんげん、オレンジ
22	月	牛乳 ビスケット	ご飯	鶏肉の五目煮 白和え みかん	(牛乳) 洋梨入りスイートポテト	牛乳、鶏もも、油揚げ、大豆、木綿豆腐、 しらす干し、生クリーム、スキムミルク	ご飯、じゃが芋、白ごま、さつま芋	しいたけ、人参、ごぼう、しらたき、いんげん、ほうれん草、ぶなしめじ、みかん、洋梨
24	水	野菜ジュース 甘辛せんべい	ご飯	赤魚の磯風味揚げ 小松菜のおかか 和え かきたま汁 りんご	牛乳 若布うどん	牛乳、赤魚、卵、かつお節、絹ごし 豆腐、油揚げ、しらす干し	ご飯、小麦粉、うどん	青のり、小松菜、人参、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ、りんご、若布、玉ねぎ、スリムネギ
25	木	牛乳 いちごサブレ	ロールパン	豆腐団子の甘酢煮 添え野菜 ポテトミルクスープ パナナ	(牛乳) シュークリーム	木綿豆腐、鶏ひき、卵、ベーコン、 牛乳	ロールパン、じゃが芋、シュークリーム	人参、長ねぎ、ブロッコリー、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、パセリ、パナナ
26	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	たらのタンドリー風 じゃが芋とウインナーのトマト煮 パイン	(牛乳) 鮭おにぎり	牛乳、たら、ヨーグルト、ウインナー、 鮭フレーク	ご飯、じゃが芋	にんにく、スナックエンドウ、ブロッコリー、玉ねぎ、ぶなしめじ、トマトピューレ、パセリ、パイン、刻み昆布、人参、枝豆
27	土	甘辛せんべい	ご飯	生揚げの味噌炒め ベーコンと野菜の具沢山スープ りんご	牛乳 菓子	牛乳、生揚げ、豚こま、ベーコン	ご飯、じゃが芋、白ごま、菓子	人参、玉ねぎ、いんげん、しいたけ、生姜、にんにく、キャベツ、コーン、あさつき、りんご
29	月	フルーチェりんご	ご飯	豚肉のすき焼き風煮 五色和え オレンジ	牛乳 豆乳パンケーキ	牛乳、豚こま、焼き豆腐、卵、かつお節、 豆腐、絹ごし豆腐	ご飯、小麦粉、ホットケーキシロップ	白菜、人参、玉ねぎ、しらたき、スリムネギ、小松菜、もやし、人参、ぶなしめじ、オレンジ
30	火	オレンジジュース クリームサンドせんべい	スパゲッティ	和風スパゲッティ ブロッコリーサラダ みかん 牛乳	湯冷まし ひじき炒飯	牛乳、ベーコン、ロースハム、卵、 鶏ひき	スパゲッティ、ご飯	マッシュルーム、ぶなしめじ、えのき、玉ねぎ、人参、スリムネギ、ブロッコリー、みかん、ひじき、しいたけ、ほうれん草

※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	570	19~29	13~19	1.5
予定献立栄養量	571	24.6	17.9	1.2
3歳以上児目標	700	23~35	16~23	1.6
予定献立栄養量	700	30.5	22.9	1.5

★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。