



実りの秋となりました。食欲が増してくる時期です。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。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ましょう。

いい にほんしょく 11月24日は和食の日です

「和食」のポイント

～ だし ～

だしのうま味を上手に活用して、素材の味をいかし、深みのある味を作り出してきました。

～ 行事 ～

ひな祭り・端午の節・七五三等、特別な料理を用意して子どもの成長を祝う行事も、和食文化の一つです。

～ あいさつ ～

食材や料理を準備してくれた人に感謝する「いただきます」「ごちそうさまでした」は、日本ならではのあいさつです。

～ 四季 ～

春夏秋冬の四季があり、旬の食材で季節を楽しむ事ができます。



塩分の摂り過ぎに
気を付けましょう



和食は良い点がたくさんありますが、塩分過多になりやすい点には注意が必要です。昔から保存食として食べられている漬物や梅干しや佃煮等、好んで食べられている料理は塩分が多く含まれています。子どもが食べやすい味噌汁も実は塩分量が多い料理の一つです。だしや具材の素材のうま味を活用すると薄い味付けでも美味しく食べる事ができます。塩分を減らせるように心がけてみましょう。

いろいろな「だし」

「だし」は「昆布」や「かつお節」等のうま味がお湯の中に溶け出した「汁」の事です。おいしいお味噌汁や煮物を作る時に使われています。

●かつおだし

かつおだしは万能なだしで、汁物から煮物等の様々な料理に合わせる事ができます。



●こんぶだし

上品で優しい味わいが特徴です。だしをとる時に煮すぎると、ぬめりが出てきてしまうので注意。



●にぼしだし

にぼしは小さいいわし等を煮て、乾燥させた物です。魚の味と香りが強く、味噌との相性が良いです。



～こどもの成長を祝う、七五三～



11月15日の七五三とは、子どもの成長を祝い、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歳でお祝いを行います。

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。「千歳飴」は縁起の良い紅白の色で長寿の願いが込められている祝い菓子です。



11月 予定献立

令和4年度 名取みだそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・リナ・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る	力になる	病気から守ってくれる
						(赤)	(黄)	(緑)
1	火	せんべい	こめ	中華風チキン 小松菜と豚肉炒め 春雨スープ 柿	ヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、卵、豚こま、無塩バター	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま	かき、ごまつな、たまねぎ、しいたけ、コーン缶、にんじん、生わかめ、しょうが
2	水	クラッカー	こめ	豆腐の中華煮 もやしのみそ汁 りんご	栗おこわ 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、みそ、油揚げ	米、くり(冷凍)、もち米、片栗粉、黒ごま	りんご、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、しいたけ、生わかめ
3	木			文化の日				
4	金	ビスケット	こめ	麻婆なす丼 春雨の中華和え パナナ	すいとん汁 牛乳	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、赤みそ	米、すいとん粉、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、ごぼう、生わかめ、スリムネギ、ねぎ、しょうが
5	土	せんべい 牛乳	こめ	ポークチャップ ココロスープ オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳、豚こま	米、じゃがいも、ソフトサラダ、油、砂糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、しめじ
7	月	ビスケット	こめ	鮭のごま風味焼き 切干大根のツナサラダ みそ汁 パナナ	チャーハン 牛乳	牛乳、鮭、みそ、油揚げ、ハム、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、マヨドレ、すりごま、ごま油、砂糖	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)
8	火	クラッカー	こめ	ツナカレー マカロニサラダ りんご	ジャムサンド 牛乳	牛乳、ツナ水煮缶、ハム	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ	りんご、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、いちごジャム
9	水	のむヨーグルト	こめ	五目豆腐 油揚げのみそ汁 柿	大学芋 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ	さつまいも、米、砂糖、揚げ油、ごま油、片栗粉、黒ごま	かき、もやし、にんじん、ねぎ、ごまつな、生わかめ、ひじき(乾)、干しいたけ
10	木	ビスケット	こめ	さばの香味焼き ひじきサラダ みそ汁 パナナ	クリームワッフル 牛乳	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、ツナ水煮缶	米、ベアークリームワッフル、マヨドレ、ごま油、砂糖	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、生わかめ、コーン缶、ひじき(乾)、しょうが
11	金	せんべい	こめ	ビビンバ丼 わかめスープ ゼリー	マカロニケチャップ 牛乳	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ベーコン、赤みそ	カップゼリー(りんご)、米、マカロニ、油、ごま油、砂糖、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう、生わかめ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、きざみのり
12	土	クラッカー 牛乳	こめ	厚揚げと鶏肉の煮物 豆腐の中華スープ パナナ	バウムクーヘン 牛乳	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、鶏もも肉	米、バウムクーヘン、じゃがいも、片栗粉、ごま油	バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ
14	月	ビスケット	こめ	鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁 オレンジ	いももち 牛乳	牛乳、鮭、木綿豆腐、みそ、油揚げ、豚ひき肉	米、マッシュポテト、片栗粉、マヨドレ、しらたき、砂糖、ごま	オレンジ、はくさい、れんこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ
15	火	クラッカー	こめ	鶏の唐揚げ 大豆と昆布の含め煮 みそ汁 パナナ	焼きうどん 牛乳	牛乳、鶏もも肉、豚こま、みそ、油揚げ、大豆(乾)	干しうどん、米、さといも、片栗粉、油、砂糖	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、れんこん、生わかめ、しょうが
16	水	のむヨーグルト	こめ	肉豆腐 春雨のかきたまスープ 柿	ミニだいやき 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、卵、ベーコン	米、ミニだいやき、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	かき、たまねぎ、にんじん、生わかめ、スリムネギ、しょうが
17	木	せんべい	こめ	焼き肉丼 キャベツのみそ汁 パナナ	フレンチトースト 牛乳	牛乳、豚こま、卵、みそ、油揚げ、無塩バター	米、食パン、砂糖、ごま油、片栗粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが
18	金	クラッカー	こめ	カレイの生姜焼き ぎんぱられんこん ほうれん草のみそ汁 オレンジ	和風チャーハン	かれい、ちくわ、みそ、凍り豆腐	米、ごま油、ごま	オレンジ、もやし、ほうれんそう、れんこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、しょうが
19	土	ビスケット 牛乳	こめ	豚肉のケチャップ炒め えのきスープ パナナ	お菓子 牛乳	牛乳、豚こま	米、ソフトサラダ、片栗粉、油、ごま、砂糖	バナナ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、カットわかめ
21	月	のむヨーグルト	こめ	豚肉の生姜みそ炒め ポテトサラダ りんご	麸ラスク 牛乳	牛乳、豚こま、無塩バター、ハム、赤みそ	米、じゃがいも、焼酎、マヨドレ、グラニュー糖、油、片栗粉	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、しょうが
22	火	ビスケット	めん	白菜うどん たらのかき揚げ パナナ	みそ焼きおにぎり 牛乳	牛乳、たら、木綿豆腐、豚こま、赤みそ	干しうどん、米、揚げ油、小麦粉、砂糖	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、いんげん
23	水			勤労感謝の日				
24	木	せんべい	こめ	赤魚の西京焼き さつまいも煮 五目汁 パナナ	フルーツパウンドケーキ 牛乳	牛乳、あかうお、鶏もも肉、卵、みそ	米、さつまいも、さといも、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、油	バナナ、だいこん、みかん缶、パイン缶、にんじん、生わかめ、スリムネギ
25	金	ビスケット	こめ	タンドリーチキン かぼちゃのグリン 大豆のスープ オレンジ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	鶏もも肉、ヘビーチーズ、ウインナーソーセージ、大豆(乾)	米、量たべよ、マヨドレ、油	100%オレンジジュース、オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン
26	土			発表会				
28	月	ビスケット	こめ	かれのい照り焼き 大豆とひじきの煮物 豚たまみそ汁 パナナ	ナポリタン 牛乳	牛乳、かれい、卵、豚こま、みそ、油揚げ、大豆(乾)、ベーコン	米、スパゲティ、砂糖、ごま油、オリーブ油	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、いんげん、スリムネギ、ひじき(乾)
29	火	のむヨーグルト	こめ	もみじおろしハンバーグ 小松菜のごま和え みそ汁 りんご	じゃこトースト 牛乳	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、みそ、無塩バター、しらす、とろけるチーズ	米、食パン、パン粉、砂糖、片栗粉、すりごま	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごまつな、しめじ、生わかめ、ひじき(乾)
30	水	クラッカー	こめ	キーマカレー 納豆サラダ パナナ	みかんゼリー (クラッカー) 牛乳	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆	カップゼリー(みかん)、米、リッツ、マヨドレ、油	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、ピーマン

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

◆は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未滿)
3歳未満児目標 (50%)	526	17.1~26.3	11.7~17.5	1.6
予定献立栄養量	501	19.1	15.4	1.7
3歳以上児目標 (45%)	598	19.4~29.9	13.3~19.9	1.7
予定献立栄養量	598	24.0	19.5	2.0