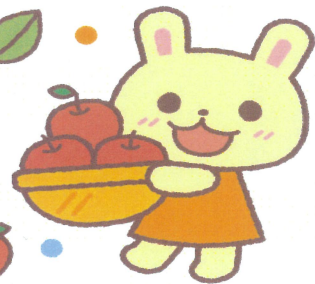


# 給食だより 11月



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います。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 ほんしよく

## 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 ～

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「こんぶ」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

上品優しいで味わいが特徴です。だしをとる時には、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。「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。

令和4年度



# 11月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

体をつくる

力になる

病気から  
守ってくれる

| 日  | 曜日 | 未満児<br>午前のおやつ      | 主食                    | 昼食                                                 | 午後の<br>おやつ                    | 赤                                            | 黄                                                        | 緑                                                                       |
|----|----|--------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 火  | ヨーグルト              | ロールパン                 | ポークチャップ いんげん<br>ほうれん草のクリームスープ<br>グレープフルーツ          | スイートポテト<br>牛乳                 | 豚肉、牛乳、卵                                      | ロールパン、小麦粉、バ<br>ター、サラダ油、さつま芋、<br>砂糖、黒こま                   | 玉ねぎ、にんにく、パセリ、<br>いんげん、ほうれん草、グ<br>レープフルーツ                                |
| 2  | 水  | サラダせんべい<br>牛乳      | ご飯                    | 鶏肉と納豆のよせ焼き<br>切干サラダ かぼちゃの煮物<br>バナナ                 | きなこボーロ<br>牛乳                  | 鶏肉、納豆、ハム、刻みの<br>り、きな粉                        | 米、サラダ油、三温糖、片栗<br>粉、砂糖、白こま、小麦粉                            | 人参、長ねぎ、生姜、切干大<br>根、きゅうり、かぼちゃ、バ<br>ナナ                                    |
| 3  | 木  | 文化の日               |                       |                                                    |                               |                                              |                                                          |                                                                         |
| 4  | 金  | サンドビスケット<br>牛乳     | きのこご<br>飯             | サバの味噌煮 青菜の磯和え<br>せん切り野菜のすまし汁<br>柿                  | ココアワッフル<br>(塩せんべい)<br>牛乳      | サバ、味噌、刻みのり、牛乳                                | 米、砂糖、しらたき                                                | しめじ、えのきだけ、人参、<br>生姜、ほうれん草、大根、白<br>菜、きぬさや、柿                              |
| 5  | 土  | 揚げせんべい<br>牛乳       | ご飯                    | 焼肉<br>チンゲン菜とコーンの中巻和え<br>オレンジ                       | お菓子<br>牛乳                     | 豚コマ、ひじき、牛乳                                   | 米、ごま油、砂糖、サラダ<br>油、白こま                                    | 人参、玉ねぎ、ピーマン、に<br>んにく、生姜、チンゲン菜、<br>コーン、オレンジ                              |
| 7  | 月  | チョコエハース<br>リンゴジュース | キノコとほ<br>うれん草の<br>パスタ | ミモザサラダ<br>コンソメスープ グレープフルーツ                         | 黒ごまクッキー<br>牛乳                 | ベーコン、牛乳、ゆで卵、粉<br>チーズ                         | スパゲッティ、サラダ油、バ<br>ター、小麦粉、マヨネーズ、<br>砂糖、じゃが芋、片栗粉、黒<br>こま    | 玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれ<br>ん草、ブロッコリー、いんげん、トマ<br>ト、にんにく、人参、キャベツ、パセ<br>リ、グレープフルーツ |
| 8  | 火  | チーズ                | ご飯                    | たらのもみじ揚げ<br>しめじとインゲンソテー<br>キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ       | しっとりおからケーキ<br>(たまごせんべい)<br>牛乳 | たら、卵、油揚げ、味噌、牛<br>乳                           | 米、小麦粉、サラダ油、じゃ<br>が芋                                      | 人参、しめじ、いんげん、<br>キャベツ、コーン、長ねぎ、<br>オレンジ                                   |
| 9  | 水  | ゼリー                | 食パン                   | 豆腐ピザ 人参のグラッセ<br>さつま芋サラダ バナナ                        | じゃこ飯ビビンバ風<br>牛乳               | 豆腐、豚挽き肉、チーズ、ハ<br>ム、牛乳、ちりめんじゃこ                | 食パン、片栗粉、砂糖、さつ<br>ま芋、マヨネーズ、米、白こ<br>ま、ごま油                  | 玉ねぎ、人参、ピーマン、<br>きゅうり、バナナ、小松菜、<br>長ねぎ、にんにく                               |
| 10 | 木  | クッキー<br>牛乳         | ご飯                    | 卵焼きの五目あんかけ<br>オクラとワカメの酢の物 りんご                      | プリンパフェ風<br>(チョコエハース)          | 卵、豚肉、わかめ、しらす干<br>し、牛乳、生クリーム                  | 米、サラダ油、ごま油、砂<br>糖、片栗粉                                    | 人参、たまねぎ、いんげん、<br>エリンギ、万能ねぎ、きゅう<br>り、オクラ、りんご                             |
| 11 | 金  | 青のりせんべい<br>牛乳      | ご飯                    | 鶏肉のねぎ味噌焼き<br>こんにゃくおかか炒り<br>すき昆布サラダ バイナッフル          | かぼちゃの茶羹しほり<br>牛乳              | 鶏肉、味噌、かつお節、すき<br>昆布、牛乳                       | 米、砂糖、こんにゃく、香<br>白、白こま、サラダ油、こま<br>油                       | 生姜、長ねぎ、玉ねぎ、いんげん、人<br>参、キャベツ、きゅうり、バイナッフル<br>、南瓜、りんご、レモン汁                 |
| 12 | 土  | サンドビスケット<br>牛乳     | ご飯                    | ミートボールのトマト煮込み<br>小松菜のツナ和え バナナ                      | お菓子<br>牛乳                     | ミートボール、ツナ、牛乳                                 | 米、サラダ油、じゃが芋、三<br>温糖                                      | 玉ねぎ、人参、トマト、パセ<br>リ、小松菜、バナナ                                              |
| 14 | 月  | 甘辛せんべい<br>牛乳       | 肉味噌<br>納豆丼            | カルシウムたっぷりサラダ<br>ベーコンときのこのスープ<br>グレープフルーツ           | さつま芋蒸しパン<br>牛乳                | 豚挽き肉、納豆、味噌、しら<br>す干し、刻みのり、大豆、ひ<br>じき、ベーコン、牛乳 | 米、砂糖、サラダ油、すりご<br>ま、白こま、さつま芋                              | 玉ねぎ、人参、しめじ、にら、キャベ<br>ツ、小松菜、えのきだけ、エリンギ、<br>コーン、万能ねぎ、グレープフルーツ             |
| 15 | 火  | せんべい<br>オレンジジュース   | お赤飯<br>わかめ<br>おにぎり    | 豆腐ナゲット きゅうりスティック<br>豚汁 グレープフルーツ                    | フルーツヨーグルト和え<br>(クラッカー)        | わかめ、鶏ひき肉、豆腐、豚<br>肉、味噌、生クリーム、ヨー<br>グルト        | 米、もち米、片栗粉、マヨ<br>ネーズ、サラダ油、じゃが<br>芋、砂糖                     | 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、きゅ<br>うり、白菜、大根、ぶなしめじ、長ね<br>ぎ、グレープフルーツ、白米、りん<br>ご、みかん、バナナ |
| 16 | 水  | サラダせんべい<br>牛乳      | ご飯                    | 赤魚のさっぱり煮<br>マセドアンサラダ<br>バナナ                        | バナナケーキ<br>牛乳                  | 赤魚、ハム、牛乳、卵                                   | 米、小麦粉、サラダ油、さつ<br>ま芋、マヨネーズ、ホット<br>ケーキミックス、砂糖              | 大根、しめじ、ほうれん草、<br>人参、きゅうり、コーン、バ<br>ナナ                                    |
| 17 | 木  | フルーチェ              | ロールパン                 | 白菜と肉団子のクリーム煮<br>かぼちゃサラダ<br>バイナッフル                  | 焼きおにぎり<br>牛乳                  | ミートボール、牛乳、ハム、<br>チーズ、味噌                      | ロールパン、バター、小麦<br>粉、マヨネーズ、米                                | 白菜、人参、ぶなしめじ、<br>マッシュルーム、南瓜、きゅ<br>うり、バイナッフル                              |
| 18 | 金  | たまごせんべい<br>牛乳      | ナポリタ<br>ン             | 唐揚げ タコさんウインナー<br>スマイルポテト<br>コンソメスープ 洋梨             | マーブルケーキ<br>牛乳                 | 魚肉ソーセージ、鶏もも肉、<br>ウインナー、牛乳、卵                  | スパゲッティ、サラダ油、片栗粉、<br>じゃが芋、マヨネーズ、小麦粉、ペー<br>キングパウダー、バター、ココア | 人参、ピーマン、玉ねぎ、生<br>姜、ブロッコリー、キャベ<br>ツ、パセリ、洋梨                               |
| 19 | 土  | 青のりせんべい<br>牛乳      | ご飯                    | チキンカレー<br>春雨サラダ オレンジ                               | お菓子<br>牛乳                     | 鶏肉、ハム、牛乳                                     | 米、じゃがいも、サラダ油、<br>カレーパウダー、春雨、砂糖、こ<br>ま油                   | 玉ねぎ、人参、生姜、にんに<br>く、キャベツ、オレンジ                                            |
| 21 | 月  | サンドせんべい<br>野菜ジュース  | ご飯                    | 豚肉の柳川風<br>豆菜サラダ りんご                                | はっと汁<br>牛乳                    | 豚肉、卵、大豆、ツナ、牛<br>乳、油揚げ                        | 米、サラダ油、三温糖、すり<br>ごま、砂糖、ごま油、小麦粉                           | ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、人参、三つ<br>葉、小松菜、もやし、りんご、大根、<br>ごぼう、しいたけ                      |
| 22 | 火  | サンドビスケット<br>牛乳     | しょう油<br>ラーメン          | 鶏の照り焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ヨーグルト                    | 青のりフライドポテト<br>豆乳ココア飲料         | 焼き豚、わかめ、ナルト、鶏<br>肉、かつお節、ヨーグルト、<br>豆乳、あおのり    | ラーメン、サラダ油                                                | 長ねぎ、ほうれん草、コー<br>ン、生姜、ブロッコリー、人<br>参                                      |
| 23 | 水  | 勤労感謝の日             |                       |                                                    |                               |                                              |                                                          |                                                                         |
| 24 | 木  | コーンフレーク<br>牛乳      | 食パン                   | きのこほうれん草のキッシュ<br>野菜のパーティーサラダ<br>大きなかぶのポトフ グレープフルーツ | 焼きそば<br>牛乳                    | ベーコン、卵、生クリーム、<br>牛乳、チーズ、ウインナー、<br>牛乳、豚肉      | 食パン、サラダ油、パイシ<br>ート、マヨネーズ、じゃがい<br>も、焼きそば麺                 | ほうれん草、しいたけ、ぶなしめじ、<br>玉ねぎ、キャベツ、かぶ、人参、パセ<br>リ、グレープフルーツ、もやし                |
| 25 | 金  | 甘辛せんべい<br>牛乳       | ご飯                    | 鮭のタンドリー焼き<br>中華きゅうり すまし汁<br>バイナッフル                 | フレンチトースト<br>牛乳                | さけ、ヨーグルト、豆腐、牛<br>乳、卵                         | 米、カレー粉、三温糖、ごま<br>油、食パン、砂糖、バター                            | 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、<br>きゅうり、ほうれん草、人<br>参、えのきだけ、バイナッフル                       |
| 26 | 土  | 塩せんべい<br>牛乳        | ご飯                    | 炒り豆腐<br>キャベツのゆかり揚げ<br>バナナ                          | お菓子<br>牛乳                     | 豆腐、豚挽き肉、卵、鶏ささ<br>み                           | 米、サラダ油、砂糖                                                | 長ねぎ、人参、いんげん、<br>キャベツ、きゅうり、ゆか<br>り、バナナ                                   |
| 28 | 月  | セサミビスケット<br>牛乳     | ご飯                    | たらちのチーズ焼き<br>カリフラワーのカレー炒め みかん                      | 焼き芋<br>牛乳                     | たら、チーズ、鶏肉、生揚<br>げ、牛乳                         | 米、小麦粉、サラダ油、マヨ<br>ネーズ、カレー粉、しらた<br>き、里芋、さつま芋               | カリフラワー、ブロッコ<br>リー、大根、人参、ごぼう、<br>万能ねぎ、みかん                                |
| 29 | 火  | サラダせんべい<br>牛乳      | ご飯                    | 豚挽き肉とナスのカレー<br>コールスローサラダ バイナッフル                    | りんご寒天<br>(ソフトせんべい)            | 豚挽き肉、ハム、寒天                                   | 米、じゃがいも、サラダ油、<br>カレーパウダー、砂糖                              | 玉ねぎ、人参、なす、生姜、<br>にんにく、キャベツ、きゅう<br>り、バイナッフル、りんご                          |
| 30 | 水  | クッキー<br>牛乳         | 油麴丼                   | 大根とささみの酢の物<br>厚揚げとナスの味噌汁<br>バナナ                    | たい焼き<br>(セサミビスケット)<br>牛乳      | 油麴、卵、鶏ささみ、生揚<br>げ、みそ、牛乳                      | 米、砂糖                                                     | しいたけ、玉ねぎ、三つ葉、大根、<br>きゅうり、人参、なす、ぶなしめじ、<br>万能ねぎ、バナナ                       |

※ ( ) 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 | 540        | 17~27   | 12~18 | 1.5未満   |
| 予定献立栄養量 | 546        | 20.1    | 18.7  | 1.5     |
| 3歳以上児目標 | 630        | 20~31   | 14~21 | 1.6未満   |
| 予定献立栄養量 | 633        | 23.7    | 20.9  | 1.6     |