

11月予定献立表

令和4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

| 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) | 病気から守ってくれる (緑) |
| 1 | 火 | 牛乳 甘辛せんべい | ご飯 | 豆腐ピザ 粉ふき芋 かぶとベーコンのスープ 柿 | (牛乳) お好みマカロニ | 牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン、チーズ、かつお節、 | 米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油 | たまねぎ、人参、ピーマン、パセリ、かぶ、キャベツ、ねぎ、柿 |
| 2 | 水 | 牛乳 コーンフレーク | ロールパン | たらのタンドリー風 添え野菜 わかめスープ バナナ | (牛乳) ひじきとツナの混ぜご飯 | 牛乳、たら、ツナ、ヨーグルト | ロールパン、米、パン粉、三温糖、サラダ油、和風ドレッシング | にんにく、ブロッコリー、ねぎ、えのきたけ、しめじ、人参、ごぼう、さやえんどう、バナナ |
| 4 | 金 | 野菜ジュース せんべい | ご飯 | 豚肉のすき焼き風煮 五色和え パイン | 牛乳 ポテトチーズもち | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、チーズ、かつお節 | じゃがいも、米、片栗粉、三温糖、サラダ油 | 白菜、人参、たまねぎ、ごまつな、もやし、しめじ、パイナップル |
| 5 | 土 | 湯ざまし クッキー | ご飯 | 鶏肉の照り焼き 青菜のおかか炒め 人参と白菜の味噌汁 オレンジ | 牛乳 菓子 | 牛乳、鶏肉、みそ、かつお節 | 米、サラダ油、ごま油、油麩 | ほうれん草、もやし、人参、白菜、オレンジ |
| 7 | 月 | 牛乳 磯風味せんべい | ご飯 | 唐揚げ 添え野菜 白和え グレープフルーツ | 湯冷まし フルーツヨーグルト | 牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、みそ | 米、サラダ油、三温糖、片栗粉、砂糖、和風ドレッシング | トマト、たまねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、もも缶、りんご、バナナ、みかん、グレープフルーツ |
| 8 | 火 | 牛乳 ココアウエハース | ご飯 | 炊き出し訓練 はっと汁作り さつまいもご飯 はっと汁 赤魚の西京みそ焼き 中華きゅうり オレンジ | (牛乳) ココロ揚げ | 牛乳、あかうお、豆腐、鶏肉、きな粉、みそ、油揚げ | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、サラダ油、三温糖 | にんじん、大根、まいたけ、しめじ、白菜、ごぼう、きゅうり、オレンジ |
| 9 | 水 | 湯ざまし プリン | 食パン | 豆腐団子の甘酢煮 添え野菜 かぼちゃのスープ りんご | (牛乳) ピピンバご飯 | 牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、ウインナーソーセージ、卵 | 食パン、米、片栗粉、サラダ油、砂糖、三温糖 | にんじん、ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、りんご |
| 10 | 木 | 湯ざまし チーズ | ご飯 | かれのいごまみそ揚げ 添え野菜 白菜としめじの和え物 バナナ | (牛乳) オレンジケーキ | 牛乳、かれい、卵、かにかまぼこ、みそ | 米、さつまいも、小麦粉、サラダ油、無塩バター、砂糖、片栗粉、三温糖 | いんげん、白菜、しめじ、人参、バナナ |
| 11 | 金 | 牛乳 塩せんべい | ご飯 | なめらか親子どんぶり 和風サラダ キウイ | (牛乳) ピザトースト | 牛乳、鶏肉、卵、ham、チーズ、ベーコン | 米、食パン、片栗粉、和風ドレッシング、三温糖 | たまねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、もやし、チンゲン菜、パセリ |
| 12 | 土 | 湯ざまし サンドビスケット | ご飯 | ポークビーンズ かぶと小松菜の味噌汁 りんご | 牛乳 菓子 | 牛乳、豚肉、大豆、みそ | 米、じゃがいも、焼き麩、油、砂糖 | たまねぎ、人参、かぶ、小松菜 |
| 14 | 月 | 牛乳 ウエハース | ご飯 | ひじき入り麻婆豆腐 ほうれん草のナムル グレープフルーツ | (牛乳) いちごジャムサンドクッキー | 牛乳、豆腐、豚肉、みそ | 米、ごま油、サラダ油、三温糖、片栗粉 | たまねぎ、人参、ねぎ、ほうれん草、もやし、グレープフルーツ |
| 15 | 火 | オレンジジュース 甘辛せんべい | ご飯 | 誕生会 炊き込みご飯 ケーキハンバーグ 小松菜と豆腐の味噌汁 柿 | 乳酸菌飲料 しつとりおからケーキ | 豚肉、豆腐、豆乳、鶏肉、油揚げ、乳酸菌飲料、卵、みそ | 米、じゃがいも、パン粉、砂糖、三温糖 | しめじ、人参、ごぼう、いんげん、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、柿 |
| 16 | 水 | 湯ざまし ゼリー | ロールパン | スペイン風オムレツ キャロットグラッセ さつまいものクリームシチュー バナナ | (牛乳) 梅としらすのだし汁ご飯 | 牛乳、豆乳、卵、鶏肉、しらす、ベーコン、チーズ | ロールパン、米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、砂糖、サラダ油、バター | ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、人参、しめじ、バナナ |
| 17 | 木 | 牛乳 クッキー | ご飯 | 鮭ちらし キャベツとツナの和え物 すまし汁 柿 | (牛乳) カラフルゼリー (ウエハース) | 牛乳、豆腐、ツナ、卵、さけ、大豆 | 米、三温糖、はるさめ、砂糖 | さやえんどう、キャベツ、人参、ねぎ、柿 |
| 18 | 金 | 牛乳 ビスケット | スパゲティ | 和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ 洋梨 | (牛乳) さつまいものピラフ | 牛乳、卵、ベーコン、ham、かつお節、 | 米、さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、バター、サラダ油 | マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、人参、ねぎ、ブロッコリー、グリーンピース、西洋なし |
| 19 | 土 | 湯ざまし 揚げせんべい | ご飯 | 赤魚と野菜の甘酢炒め きのこウインナーのスープ グレープフルーツ | 牛乳 菓子 | 牛乳、赤魚、豆腐、ウインナーソーセージ | 米、さつまいも、サラダ油、片栗粉、三温糖、ごま油 | たまねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、しめじ、ねぎ、グレープフルーツ |
| 21 | 月 | 牛乳 サンドせんべい | ご飯 | キャベツとひき肉のミルフィーユ インディアンサラダ りんご | (牛乳) マドレーヌ | 牛乳、鶏肉、ちくわ | 米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、サラダ油 | たまねぎ、キャベツ、パセリ、人参、りんご |
| 22 | 火 | 牛乳 甘辛せんべい | ご飯 | たらの野菜あんかけ 五目きんぴら オレンジ | (牛乳) コーンと豆腐のパンケーキ | 牛乳、たら、豆腐、鶏肉、卵 | 米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、無塩バター、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油 | たまねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、さやえんどう、オレンジ |
| 24 | 木 | 牛乳 クッキー | ご飯 | かぼちゃのコロッケ 高野豆腐の味噌汁 グレープフルーツ | (牛乳) ココアワッフル | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵 | 米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、サラダ油 | かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、たまねぎ、人参、グレープフルーツ |
| 25 | 金 | 牛乳 磯風味せんべい | ご飯 | はんぺんのピカタ 添え野菜 ミネストローネスープ パイン | (牛乳) 青のりフライポテト | 牛乳、はんぺん、卵、ベーコン、粉チーズ、 | 米フライドポテト、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ | パセリ、カリフラワー、きゅうり、たまねぎ、人参、キャベツ、にんにく、生姜、パイナップル |
| 26 | 土 | 湯冷まし ココアウエハース | ご飯 | 豚丼 じゃが芋といんげんの味噌汁 バナナ | 牛乳 菓子 | 牛乳、豚肉、油揚げ、みそ | 米、じゃがいも、三温糖、サラダ油 | たまねぎ、人参、いんげん、グリーンピース、バナナ |
| 28 | 月 | 牛乳 甘辛せんべい | ご飯 | 豚肉のりんご生姜焼き 添え野菜 ツナコーンサラダ オレンジ | (牛乳) さつまいものオレンジ煮 | 牛乳、豚肉、ツナ、しらす | さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、ごま油 | りんご、しょうが、トマト、いんげん、コーン、人参、キャベツ、オレンジ |
| 29 | 火 | 湯ざまし ヨーグルト | ご飯 | 赤魚の磯風味揚げ 小松菜のおかか和え にらのかきたま汁 バナナ | (牛乳) ツナコーントースト | 牛乳、ヨーグルト、赤魚、豆腐、卵、チーズ、ツナ、かつお節 | 米、食パン、小麦粉、無塩バター、三温糖、サラダ油、ごま油、マヨネーズ | 小松菜、人参、ねぎ、ほうれん草、コーン、たまねぎ、バナナ |
| 30 | 水 | 牛乳 コーンフレーク | 食パン | ポークストロガノフ 大根サラダ りんご | (牛乳) じゃこと枝豆の炊き込みご飯 | 牛乳、豚肉、大豆、ham、しらす、豆乳 | 食パン、米、小麦粉、無塩バター、三温糖、サラダ油、ごま油 | たまねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、大根、きゅうり、トマト、ビュレ、枝豆、りんご |

※以上見さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上見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歳未満見目標 | 540 | 17~27 | 12~18 | 1.5 |
| | 予定献立栄養量 | 563 | 22.5 | 17.6 | 1.4 |
| | 3歳以上見目標 | 650 | 21~33 | 15~22 | 1.6 |
| | 予定献立栄養量 | 685 | 29 | 23.1 | 1.6 |

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。



爽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～

四季があり、旬の食材で季節を楽しむことができます。



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。