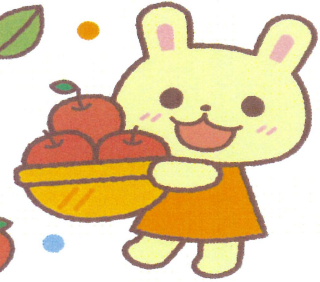


給食だより 11月



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これから実りの秋、食欲の秋、いろいろな食材を食べて睡眠を十分にとり、寒さに負けない身体を作っていきましょう。

11月24日は
和食の日

24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関係しています。この日は和食や日本人の伝統的な食文化について考えましょう。

〔日本型食生活〕を目指そう！

「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



ご飯中心が良い理由

ご飯をベースにすれば、汁物や魚・肉・乳製品・野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事に近づけます。

簡単なものでも大丈夫!

サラダや果物、乳製品などいつもの食事に加えるだけで栄養のバランスがグッと良くなります。お惣菜や冷凍食品、レトルト食品も賢く活用しましょう!

料理は出汁で決まる ～基本的な出汁の取り方～



<だし>	<材料>	<作り方>
かつおだし	水 800cc	①鍋に水を入れ沸騰したら火を止める。鰹節を入れて1～2分おく。 ②ざるにキッチンペーパーを敷いて、鰹節をこし、1分間おく。 ※絞ってしまうとえぐみが出ます。
	鰹節 30g	
煮干しだし	水 800cc	①煮干しの頭と腹わたを取る。 ②水を入れた鍋に煮干しを入れて30分以上浸す。 ③中火で加熱し、沸騰したら弱火にしてアクを取り除き、5～10分煮出す。
	煮干し 30g	
混合だし	水 800cc	①昆布は固く絞った布巾で表面を拭いておく。 ②鍋に水と昆布を入れて30分ほどおく。 ③②を火にかけて沸騰寸前に火を止めて昆布を取り出す。 ④③に鰹節を入れる。1～2分経ったらペーパータオルでこす。
	昆布 15g	
	鰹節 25g	



～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5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 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑	
1	水	ヨーグルト	ロールパン	ポークチャップ いんげん ほうれん草のクリームスープ バナナ	スイートポテト 牛乳	豚コマ、牛乳、卵	ロールパン、薄力粉、バター、サラダ油、さつま芋、砂糖	たまねぎ、人参、ひんじめじ、にんにく、パセリ、いんげん、ほうれん草、バナナ	
2	木	サラダせんべい 牛乳	ごはん	たらのもみじ揚げ 切干サラダ カボチャの煮物 グレープフルーツ	きなこポーロ 牛乳	たら、卵、ハム、牛乳、きな粉	米、薄力粉、サラダ油、砂糖、白ごま、片栗粉	人参、切干大根、きゅうり、かぼちゃ、グレープフルーツ	
3	金		文化の日						
4	土	揚げせんべい 牛乳	ごはん	焼肉 チンゲン菜とコーンの中和え オレンジ	ウエハース クッキー 牛乳	豚コマ、ひじき、牛乳	米、ごま油、砂糖、白ごま	人参、たまねぎ、ピーマン、生薬、にんにく、チンゲン菜、コーン、オレンジ	
6	月	ウエハース リンゴジュース	ごはん	八宝菜 オクラとわかめの酢の物 グレープフルーツ	焼きそば 牛乳	豚コマ、うすら卵、わかめ、しらす、牛乳	米、砂糖、ごま油、中華麺、サラダ油	白菜、人参、きぬさや、ねぎ、生薬、にんにく、きゅうり、オクラ、キャベツ、もやし	
7	火	チーズ	ごはん	鶏の照り焼き カラフルピーマン スパゲッティサラダ オレンジ	オレンジケーキ 牛乳	鶏もも、ツナ、牛乳、卵	米、サラダ油、スパゲッティ、マヨネーズ、薄力粉、バター、砂糖	生薬、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、グリーンピース、コーン、オレンジ	
8	水	ゼリー	食パン	豆腐ピザ 人参グラッセ さつま芋サラダ バナナ	じゃこ飯ピビンバ風 (牛乳)	豆腐、豚挽き肉、チーズ、ハム、ちりめんじゃこ	食パン、砂糖、片栗粉、さつま芋、マヨネーズ、米、白ごま	たまねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、バナナ、小松菜、ねぎ、にんにく	
9	木	クッキー 牛乳	しょうゆ ラーメン	からあげ カミカミサラダ みかん	アップルパイ 牛乳	焼き豚、ナルト、わかめ、鶏もも、刻み昆布、牛乳	中華麺、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま、パイシート、バター	ねぎ、ほうれん草、コーン、生薬、人参、チンゲン菜、みかん、りんご	
10	金	青のりせんべい 牛乳	三色丼	【以：押し寿司】 カレイの甘辛焼き 中華きゅうり すまし汁 パイナップル	ココアワッフル (サラダせんべい) 牛乳	鶏ひき肉、卵、カレイ、わかめ、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま油、麩	きぬさや、生薬、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、パイナップル	
11	土	サンドビスケット 牛乳	ごはん	ミートボールのトマト煮込み 小松菜のツナ和え バナナ	サンドせんべい 甘辛焼き 牛乳	豚挽き肉、ツナ、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、砂糖	たまねぎ、人参、トマト、パセリ、小松菜、バナナ	
13	月	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	赤魚のさっぱり煮 きぬさや おからの炒り煮 オレンジ	フルーツヨーグルト和え (クッキー)	赤魚、おから、刻み揚げ、ヨーグルト、生クリーム	米、薄力粉、サラダ油、しらたき、砂糖	大根、しめじ、人参、ほうれん草、きぬさや、ねぎ、いんげん、オレンジ、白菜、みかん、バナナ、りんご	
14	火	サラダせんべい オレンジジュース	ごはん	鶏肉と納豆のよせ焼き しめじといんげんのソテー にら玉スープ グレープフルーツ	青のりフライドポテト 牛乳	鶏ひき肉、納豆、刻みのり、卵、青のり	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、じゃが芋	人参、ねぎ、生薬、しめじ、いんげん、にら、玉ねぎ、グレープフルーツ	
15	水	せんべい 牛乳	赤飯 ワカメご飯	たらからの揚げねぎソースかけ 豆菜サラダ 豚汁 りんご	黒ごまクッキー 牛乳	わかめ、たら、卵、大豆、ツナ、豚コマ、豆腐、味噌、牛乳	米、もち米、薄力粉、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま、じゃが芋、片栗粉、バター、黒ごま	ねぎ、小松菜、もやし、人参、白菜、しめじ、大根、りんご	
16	木	フルーチェ	ロールパン	シチュー キャベツとりんごのサラダ パイナップル	焼きおにぎり	鶏肉、牛乳、味噌	ロールパン、じゃがいも、バター、薄力粉、サラダ油、米	玉ねぎ、人参、キャベツ、プロッコリー、りんご、コーン、パイナップル	
17	金	ウエハース 牛乳	ちゃんぼ んめん	チーズボール春巻き ナムル りんご	チーズチヂミ 牛乳	豚コマ、かまぼこ、豆腐、チーズ、牛乳	中華麺、シューマイの皮、ごま油、白ごま、薄力粉、じゃがいも、砂糖	人参、キャベツ、もやし、コーン、きくらげ、ほうれん草、りんご、にら	
18	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	豚肉のごま味噌炒め ほうれん草ともやしのしらす和え バナナ	ビスケット サラダせんべい 牛乳	豚コマ、味噌、しらす、かつお節、牛乳	米、白ごま、砂糖、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、バナナ	
20	月	サンドせんべい 野菜ジュース	ごはん	鮭のタンドリー焼き プロッコリーのおかか和え かぼちゃとさつま芋のこっくり煮 りんご	おからケーキ (塩せんべい) (牛乳)	鮭、ヨーグルト、かつお節	米、カレー粉、さつま芋、砂糖、バター	玉ねぎ、生薬、にんにく、プロッコリー、人参、コーン、かぼちゃ、りんご	
21	火	サンドビスケット 牛乳	食パン	キノコとほうれん草のキッシュ 人参サラダ コンソメスープ バナナ	梅しらすご飯	ベーコン、卵、牛乳、チーズ、しらす	食パン、サラダ油、パイシート、砂糖、白ごま、じゃがいも、米	ほうれん草、しいたけ、しめじ、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、パセリ、バナナ	
22	水	コーンフレーク 牛乳	ごはん	豚挽き肉とナスのカレー 春雨サラダ ヨーグルト	さつま芋蒸しパン 牛乳	豚挽き肉、ハム、ヨーグルト、牛乳、卵	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ、春雨、砂糖、ごま油、ミックス粉、さつま芋	玉ねぎ、人参、なす、生薬、にんにく、きゅうり、キャベツ	
23	木	勤労感謝の日							
24	金	せんべい 牛乳	きのご炊 き込みご はん	サバの味噌煮 青菜のお浸し 茶碗蒸し パイナップル	はっと汁	さば、味噌、かつお節、卵、鶏肉、ナルト	米、砂糖、薄力粉	しめじ、えのきたけ、エリンギ、人参、生薬、小松菜、きぬさや、パイナップル、大根、ごぼう、しいたけ、ねぎ	
25	土	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉の野菜炒め ポトフ バナナ	チョコウエハース クッキー 牛乳	鶏もも、味噌、ウインナー、牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、砂糖	ねぎ、人参、キャベツ、もやし、パセリ、バナナ	
27	月	セサミビスケット 牛乳	ミートス パグ ティ	鶏のパン粉焼き きゅうりスティック コールスローサラダ みかん	プリンパフェ風 (せんべい)	豚挽き肉、卵、ハム、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、サラダ油、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖	人参、トマト、パセリ、きゅうり、キャベツ、みかん	
28	火	クッキー 牛乳	ごはん	たら和風きのこソースかけ 白菜の海苔和え キャベツと油揚げの味噌汁 パイナップル	焼き芋	たら、刻みのり、青のり、刻み揚げ、味噌、牛乳	米、薄力粉、サラダ油、片栗粉、じゃがいも、さつま芋	しめじ、えのきたけ、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、白菜、人参、キャベツ、パイナップル	
29	水	せんべい 牛乳	油麩丼	大根とささみの酢の物 千切り野菜のすまし汁 バナナ	パウムクーヘン 牛乳	卵、鶏ささみ、牛乳	米、麩、砂糖、しらたき	玉ねぎ、しいたけ、三つ葉、大根、きゅうり、人参、白菜、バナナ	
30	木	ウエハース 牛乳	ごはん	味噌肉じゃが 小松菜のしらす和え りんご	フレンチトースト (牛乳)	豚挽き肉、味噌、しらす、かつお節、牛乳、卵	米、じゃがいも、しらたき、サラダ油、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース、小松菜、りんご	

※() 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	517	19.6	18.4	1.4
3歳以上児目標	640	21~32	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	576	22.9	19.9	1.6