



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で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を火にかけて沸騰直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歳でお祝いをします。

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。

				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・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	力になる	身体を作る	病気から 守ってくれる
						(黄)	(赤)	(緑)
1	水	ヨーグルト	こめ	厚揚げとかぶのそぼろ煮 鶏つくね汁 グレープフルーツ	マカロニケチャップ 牛乳	米、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、凍り豆腐	たまねぎ、グレープフルーツ、かぶ、にんじん、まいたけ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、スリムネギ、しょうが
2	木	せんべい	こめ	さばのみそ煮 五目きんぴら すまし汁 梨	きのこごはん 牛乳	米、砂糖、板こんにゃく、しらたき、はるさめ、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ	なし、にんじん、れんこん、まいたけ、ひらたけ、ごぼう、ねぎ、生わかめ、しょうが
3	金			文化の日				
4	土	クラッカー	こめ	豚肉と青菜の炒め物 豆腐の野菜スープ バナナ	クリームワッフル 牛乳	米、ヘアクリームワッフル、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐	バナナ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、コーン缶、スリムネギ
6	月	せんべい	こめ	さけのマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 糸こんにゃくスープ バナナ	ツナ入りチーズじゃが 牛乳	米、マッシュポテト、片栗粉、マヨネーズ、しらたき、油	牛乳、鮭、サラダチーズ、ツナ水、煮魚、ウィンナーソーセージ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、スリムネギ
7	火	サンドビスケット	こめ	中華風チキン 小松菜と豚肉炒め わかめスープ 柿	きなこおはぎ (きなこおにぎり) 牛乳	米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚こま、きな粉	かき、たまねぎ、ごまつな、生わかめ、えのきたけ、にんじん、しょうが
8	水	のむヨーグルト	こめ	麻婆豆腐丼 野菜たっぷりはるさめスープ オレンジ	大学芋 牛乳	さつまいも(皮付)、米、砂糖、はるさめ、揚げ油、ごま油、片栗粉、ごま、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが
9	木	せんべい	こめ	鶏と里芋のごま味噌煮 白菜汁 バナナ	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、さといも、しらたき、すりごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚こま、みそ	バナナ、はくさい、にんじん、えのきたけ、いんげん
10	金	ヨーグルト	こめ	赤魚の煮つけ 大豆とひじきの煮物 豚こまみそ汁 グレープフルーツ	フルーツポンチ 牛乳	米、ブロックゼリー(クール)、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、豚こま、みそ、油揚げ、大豆(乾)	グレープフルーツ、もやし、にんじん、みかん缶、バナナ、ハイネック、えのきたけ、スリムネギ、いんげん、ひじき(乾)
11	土	クラッカー	こめ	ポークチャップ コロコロスープ オレンジ	スティックパン 牛乳	米、スティックパン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚こま	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
13	月	せんべい	こめ	カレイの照り焼き さつまいものみそ汁 ひじきサラダ バナナ	きのこパスタ 牛乳	米、さつまいも、スワグティ、マヨネーズ、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、みそ、ベーコン、ツナ水、煮魚	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、コーン缶、ひじき(乾)
14	火	ビスケット	こめ	鶏のねぎ塩焼き 大豆と昆布の含め煮 みそ汁 梨	いちごジャムサンド 牛乳	米、食パン、さといも、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、大豆(乾)	なし、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、刺みかん缶、ねぎ、生わかめ
15	水	のむヨーグルト	めん	白菜うどん たらのかき揚げ バナナ	玉ねぎチャーハン 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、揚げ油、小麦粉、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、豚こま、ハム	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、グリーンピース(冷凍)
16	木	せんべい	こめ	五目豆腐 オクラの中華スープ 柿	青のりポテト 牛乳	米、フライドポテト、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン	かき、にんじん、たまねぎ、ねぎ、オクラ、ひじき(乾)、干しいたけ、あおさ
17	金	ヨーグルト	こめ	キーマカレー 納豆サラダ オレンジ(チーズ)	せんべい (ヨーグルト) オレンジジュース	米、聖たべよ、マヨドレ、油	カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、挽きわり納豆、ペビーチーズ	100%オレンジジュース、オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、ピーマン
18	土	クラッカー	こめ	厚揚げと鶏肉の煮物 豆腐の中華スープ バナナ	ハウムクーヘン 牛乳	米、ハウムクーヘン、じゃがいも、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、鶏もも肉	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
20	月	せんべい	こめ	サーモンフライ 人参の甘煮 野菜スープ 梨	わかめおにぎり 牛乳	米、パン粉、小麦粉、揚げ油、砂糖	牛乳、鮭	なし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
21	火	サンドビスケット	こめ	豚肉の生姜炒め ポテトサラダ オレンジ	焼きうどん 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、じゃがいも、マヨドレ、油、片栗粉	牛乳、豚こま、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン缶、しょうが
22	水	のむヨーグルト	こめ	肉豆腐 ほうれん草の中華スープ 柿	ココア蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚こま、精製豆乳、ウィンナーソーセージ	かき、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、スリムネギ、しょうが
23	木			勤労感謝の日				
24	金	ヨーグルト	こめ	揚げさばの五目あんかけ 切干大根のツナサラダ じゃがいもとキャベツのみそ汁 バナナ	ハウムクーヘン ◆スイートポテト(そうじ) 牛乳	米、ハウムクーヘン、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、さば、みそ、油揚げ、ツナ水、煮魚	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン
25	土	クラッカー	こめ	豚肉のケチャップ炒め えのきたけのスープ オレンジ	クリームワッフル 牛乳	米、ヘアクリームワッフル、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、豚こま	オレンジ、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
27	月	せんべい	こめ	鮭の煮つけ きんぴられんこん なすのみそ汁 バナナ	麩ラスク 牛乳	米、焼酎、グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鮭、木綿豆腐、無塩バター、みそ、油揚げ	バナナ、なす、れんこん、ねぎ、にんじん、ピーマン、スリムネギ
28	火	ビスケット	こめ	赤魚の西京焼き さつまいも煮 みそ汁 バナナ	かぼちゃドーナツ 牛乳	米、さつまいも(皮付)、ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、あかうお、みそ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃペースト、にんじん、しめじ、生わかめ
29	水	のむヨーグルト	こめ	厚揚げの炒め物 いものこ汁 りんご	バターシュガートースト 牛乳	米、食パン、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚ひき肉、豚こま、無塩バター	りんご、にんじん、たまねぎ、たいこん、まいたけ、にら、しめじ、スリムネギ
30	木	せんべい	こめ	もみじおろしハンバーグ きのこソテー 和風豆乳スープ みかんゼリー	すいとん汁 牛乳	カップゼリー(みかん)、米、すいとん粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、精製豆乳、豚ひき肉、豆、鶏もも肉、ベーコン、凍り豆腐	たまねぎ、たいこん、にんじん、まいたけ、ほうれんそう、エリンギ、しめじ、しいたけ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、ひじき(乾)

※ () 内の献立は、以上見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%)	517	16.8~25.9	11.5~17.2	1.6
予定献立栄養量	517	19.3	15.3	1.6
3歳以上児目標 (45%)	592	19.2~29.6	13.2~19.7	1.7
予定献立栄養量	592	24.3	20.2	1.9