



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す。

**11月24日は  
和食の日**

24日は「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。

# 11月 予定献立表

令和5年度 長命ヶ丘つくしこども園

食材ならびに体内のほたらき

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ほたらき		
		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	水	牛乳 コーンフレーク	ロール パン	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 わかめスープ オレンジ	(牛乳) ひじきとツナの混ぜご飯	牛乳、鶏肉、ツナ、わかめ	ロールパン、米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、コーンフレーク	しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、マーマレード、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、にんじん、ごま、ひじき、オレンジ
2	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	いり豆腐 五目汁 柿	(牛乳) 青のりフライポテト	牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ、青のり	じゃがいも、米、さといも、サラダ油、砂糖、片栗粉	だいこん、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、ひじき、しいたけ、柿
3	金		ごはん	文化の日				
4	土	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉の照り焼き 青菜のおかか炒め 人参と白菜のみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、みそ、かつお節、わかめ	米、サラダ油、ごま、麩	もやし、にんじん、ほうれん草、白菜、ごま、バナナ
6	月	野菜ジュース 甘辛せんべい	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 五色和え みかん缶	牛乳 ポテトチーズもち	牛乳、豚肉、豆腐、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、もやし、ごまつな、にんじん、しらたき、しめじ、ねぎ、野菜ジュース、みかん缶
7	火	牛乳 ウエハース	ごはん	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 パナナ	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、赤魚、豆腐、卵、チーズ、かつお節、青のり	米、サラダ油、小麦粉、片栗粉、サラダ油	小松菜、にんじん、ほうれん草、しいたけ、ねぎ、バナナ
8	水	プリン	食パン	はんぺんのピカタ カリフラワーのきゅうりカレーマヨ ミネストローネスープ りんご	牛乳 ピザパンごはん	牛乳、はんぺん、卵、鶏ひき肉、ベーコン、チーズ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、サラダ油、マヨネーズ、ごま油	トマト、もやし、玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、キャベツ、小松菜、パセリ、りんご
9	木	チーズ	ごはん	かわいいごまみそ揚げ 添え野菜 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 オレンジケーキ	牛乳、かわいい、卵、みそ、油揚げ、チーズ	米、さつまいも、小麦粉、サラダ油、バター、砂糖、片栗粉	オレンジ、白菜、いんげん、マーマレード、にんじん、えのきたけ、ごま、しょうが
10	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	なめらか親子どんぶり 大根と里芋の肉みそかけ キウイ	食育 焼き芋作り (牛乳) やきいも	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、みそ	さつまいも、米、さといも、片栗粉、三温糖、砂糖	だいこん、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、グリーンピース、キウイ
11	土	牛乳 サンドビスケット	ごはん	豚丼 じゃが芋といんげんのみそ汁 パナナ	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	玉ねぎ、にんじん、いんげん、グリーンピース、ごま、ふのり
13	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらの揚げおろし煮 チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	(牛乳) ほうれん草のボンデケーキ	牛乳、たら、みそ、ウインナーソーセージ、わかめ	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、サラダ油、片栗粉	だいこん、えんこん、チンゲン菜、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、オレンジ
14	火	牛乳 サンドビスケット	うどん	きつねうどん ちくわと野菜のかき揚げ 洋梨	(牛乳) にんじんのお焼き	牛乳、ちくわ、油揚げ、卵、こんぶ	うどん、米、さつまいも、小麦粉、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、三つ葉、ごま、洋梨
15	水	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 パナナ	牛乳 あずきご飯	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、小豆、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	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ごま、寒天、バナナ
16	木	牛乳 サンドせんべい	ごはん	野菜のメンチカツ 添え野菜 なめこ豆腐みそ汁 柿	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	米、サラダ油、パン粉、小麦粉	玉ねぎ、ブロッコリー、ねぎ、なめこ、ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン、柿
17	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ひじき入り麻婆豆腐 ほうれん草のツナ酢和え キウイ	(牛乳) ポテトのキャベツ焼き	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、みそ、干しえび、かつお節、青のり	米、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、三温糖、片栗粉	ほうれん草、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ひじき、キウイ
18	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	赤魚と野菜の甘酢炒め きのことウインナーのスープ りんご	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	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、たけのこ、ねぎ、しょうが、ごま、りんご
20	月	牛乳 クッキー	ごはん	鮭ちらし キャベツとツナの和え物 すまし汁 柿	カラフルゼリー (ウエハース)	牛乳、豆腐、ツナ、卵、さけ、大豆、わかめ	米、三温糖、はるさめ、砂糖	キャベツ、寒天、さやえんどう、すりごま、ねぎ、柿
21	火	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	豆腐団子の甘酢煮 添え野菜 かぼちゃのスープ パナナ	(牛乳) 今川焼き	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、卵	米、片栗粉、サラダ油、三温糖	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、グリーンピース、バナナ
22	水	牛乳 コーンフレーク	食パン	ポークストロガノフ ポテトサラダ りんご	(牛乳) じゃこと枝豆の 炊き込みごはん	牛乳、豚肉、大豆、しらす、豆乳、ハム	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、バター、三温糖、サラダ油、コーンフレーク	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、枝豆、マッシュルーム、トマト、コーン、グリーンピース、りんご
23	木			勤労感謝の日				
24	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 チーズ 洋梨	(牛乳) さつまいもご飯	牛乳、卵、ベーコン、ハム、かつお節、チーズ	米、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、マッシュルーム、万能ねぎ、えのきたけ、洋梨
25	土			～生活発表会～(お菓子とジュースのお土産があります)				
27	月	オレンジジュース ぼたぼた焼き	ごはん	肉じゃが きのことスープ りんご	(牛乳) いちごジャムサンドクッキー	牛乳、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、おねぎ、オレンジ果汁、りんご
28	火	牛乳 ビスケット	ごはん	誕生会 炊き込みごはん ケーキハンバーグ 添え野菜 小松菜と豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	ジョア スイートポテト	乳酸菌飲料、豚肉、豆腐、豆乳、鶏肉、油揚げ、卵、みそ、卵、バター	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	トマト、みかん缶、にんじん、玉ねぎ、ごまつな、パン田、いんげん、しめじ、えのきたけ、しらたき、ねぎ、ごぼう、寒天、さつまいも
29	水	ヨーグルト	食パン	ポークビーンズ パスタサラダ キウイ	(牛乳) 梅としらすのだし汁ご飯	牛乳、豚肉、大豆、しらす、ハム、ヨーグルト	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、サラダ油、砂糖	トマト、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、グリーンピース、のり、梅干し、キウイ
30	木	牛乳 ウエハース	ごはん	チキンフライドマトソース アスパラソテー さつまいもと若布のみそ汁 りんご	(牛乳) いちごクレープ	牛乳、鶏肉、みそ、卵、生クリーム、わかめ	米、さつまいも、パン粉、サラダ油、小麦粉	グリーンアスパラガス、トマト、玉ねぎ、ねぎ、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	食塩相当量 g
3歳未満児目標	530	17～27	12～18	1.5
予定献立栄養量	531	20.9	17.9	1.4
3歳以上児目標	625	20～31	14～21	1.6
予定献立栄養量	630	25.8	22.1	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。