



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歳でお祝いを行います。

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



食材ならびに体内のはたらき

身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
---------------------	--------------------	--------------------------

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	朝食	昼食	午後おやつ	食材	体内のはたらき	
1	水	クラッカー	ご飯	豆腐の中華煮 れんこんのシャキシャキサラダ オレンジ	いのごもち 牛乳	豚肉、豆腐、油揚げ、きな粉、牛乳	ご飯、片栗粉、里芋、さつまいも、ごま油、砂糖	白米、たけのこ、にんじん、チンゲン菜、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ
2	木	ごまビスケット 牛乳	ご飯	カレイのバーベキューソース 里芋のごまみそ和え 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	焼き芋 牛乳	カレイ、豆腐、牛乳	ご飯、里芋、砂糖、油、ごま、さつまいも	大根、チンゲン菜、ねぎ、あおのり、グレープフルーツ
3	金			* 文化の日 *				
4	土	せんべい 牛乳	ご飯	焼肉どんぶり 切干大根とツナのサラダ オレンジ	お菓子 のむヨーグルト	牛乳、豚肉、ツナ、のむヨーグルト	ご飯、ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	ピーマン、にんじん、玉ねぎ、切干大根、昆布、にんじん、オレンジ
6	月	甘辛せんべい	ご飯	たらのコーンマヨネーズ焼き プロッコリー胡麻和え じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	たご焼き風ポテト 牛乳	たら、牛乳	ご飯、ごま、油、マヨネーズ、じゃがいも、片栗粉	コーン、プロッコリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、あおのり、グレープフルーツ
7	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ひじきとキャベツのサラダ バナナ	チャーハン	ヨーグルト、鶏肉、ベーコン、豚挽き肉	ご飯、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ	いんげん、玉ねぎ、ひじき、にんじん、コーン、キャベツ、ピーマン、あおのり、バナナ
8	水	ごまビスケット	食パン	豆腐のミートソース かぼちゃのかいじゅうサラダ オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	豆腐、豚挽き肉、きな粉、牛乳	食パン、砂糖、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ、油、マカロニ	玉ねぎ、ピーマン、トマト、かぼちゃ、プロッコリー、オレンジ
9	木	ビスケット	ご飯	豚肉と野菜のカレー炒め 和風ポテトサラダ グレープフルーツ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉、牛乳	ご飯、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、わかめ、グレープフルーツ
10	金	クラッカー 牛乳	ご飯	鮭の照り焼き 大根とツナの和えもの チンゲン菜のみそ汁 バナナ	大学かぼちゃ 牛乳	牛乳、鮭、ツナ	ご飯、じゃがいも、砂糖、ごま	大根、にんじん、きゅうり、コーン、チンゲン菜、えのき、ねぎ、かぼちゃ、バナナ
11	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	厚揚げの中華丼 さつまいものスープ オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳、豚肉、厚揚げ	ご飯、さつまいも、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、えのき、オレンジ
13	月	クリームせんべい	ご飯	鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の海苔サラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	ココロ揚げ	鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、高野豆腐、きな粉	ご飯、砂糖、ごま、片栗粉、油	切干大根、白米、きゅうり、にんじん、のり、大根、ねぎ、グレープフルーツ
14	火	ヨーグルト	ご飯	家常豆腐 納豆和え バナナ	カレービーフン	ヨーグルト、豚肉、厚揚げ、納豆	ご飯、砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油、ビーフン	キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、黄ピーマン、小松菜、もやし、玉ねぎ、ねぎ、バナナ
15	水	クラッカー	ご飯	赤魚のねぎソース ほうれん草ごま和え 五目汁 オレンジ	油揚げとにんじんの 混ぜごはん 七五三	赤魚、豆腐、油揚げ、牛乳	ご飯、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン、大根、ごぼう、オレンジ
16	木	揚げせんべい	ご飯	豚肉の生煮焼き キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	豚肉、豆腐、牛乳	ご飯、米粉、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、いんげん、えのき、キャベツ、かぼちゃ、グレープフルーツ
17	金	ビスケット 牛乳	ご飯	* お誕生会 * カレーシチュー 小松菜とコーンの和えもの みかん	さつまいもとりんごの コンポート 牛乳	牛乳、豚肉、豆腐	ご飯、じゃがいも、米粉、油、砂糖、さつまいも	玉ねぎ、にんじん、プロッコリー、小松菜、にんじん、コーン、みかん、りんご
18	土	せんべい 牛乳	ご飯	みそ肉じゃが ひじきサラダ オレンジ	お菓子 のむヨーグルト	牛乳、豚肉、ハム、のむヨーグルト	ご飯、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、きゅうり、オレンジ
20	月	甘辛せんべい	ご飯	たらのそぼろあんかけ 豆腐のサラダ バナナ	五平餅 牛乳	たら、鶏ひき肉、豆腐、牛乳	ご飯、もち米、片栗粉、砂糖、油	ごぼう、椎茸、ピーマン、にんじん、プロッコリー、バナナ
21	火	ヨーグルト	ご飯	チャプチェ風 中華スープ グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	ヨーグルト、豚肉、豆腐、牛乳	ご飯、春雨、砂糖、ごま、油、ごま油、米粉、さつまいも	にんじん、椎茸、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜、えのき、わかめ、グレープフルーツ
22	水	ごまビスケット 牛乳	ロール パン	豆乳ポトフ はるさめサラダ オレンジ	じゃがまるコーン 牛乳	牛乳、豆腐、鶏肉、ハム	パン、じゃがいも、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ
23	木			* 勤労感謝の日 *				
24	金	せんべい 牛乳	ご飯	納豆そぼろ丼 キャベツのツナマヨネーズ和え バナナ	きのこごはん 和食の日	牛乳、納豆、鶏ひき肉、ツナ	ご飯、砂糖、ごま油、油、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、椎茸、バナナ
25	土	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	ハヤシライス プロッコリーの三色サラダ オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳、豚肉	ご飯、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、プロッコリー、コーン、オレンジ
27	月	揚げせんべい	ご飯	鮭の竜田揚げ 小松菜のごま和え 切干大根のみそ汁 グレープフルーツ	かぼちゃポーロ 牛乳	鮭、油揚げ、牛乳、豆腐	ご飯、片栗粉、油、ごま、砂糖	小松菜、にんじん、コーン、切干大根、かぼちゃ、グレープフルーツ
28	火	ヨーグルト	ご飯	タンドリーチキン キャベツのスープ バナナ	豆乳もち 牛乳	ヨーグルト、鶏肉、豆腐、きな粉、牛乳	ご飯、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	ほうれん草、もやし、にんじん、コーン、キャベツ、玉ねぎ、バナナ
29	水	クラッカー 牛乳	うどん	焼きうどん 和風ポテトサラダ みかん	ひじきごはん 牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、油揚げ	うどん、じゃがいも、ごま油、マヨネーズ、油	にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、きゅうり、コーン、のり、ひじき、みかん
30	木	ごまビスケット	ご飯	千草卵焼き 棒棒鶏サラダ 油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	さつまいものオレンジ煮 牛乳	卵、鶏ささみ、豆腐、油揚げ、きな粉、牛乳	ご飯、ごま、砂糖、ごま油、さつまいも	ほうれん草、にんじん、椎茸、きゅうり、のり、大根、ねぎ、グレープフルーツ



※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。

11月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	507	16~25	11~16.5	1.5
予定献立栄養量	526	19.2	17	1.2
3歳以上児目標	599	19~29	13.3~20	1.8
予定献立栄養量	596	22.8	19	1.4