



給食だより11月



実りの秋となりました。食欲が増してくるこの時期、住吉台こども園では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。

また、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、元気に過ごせる給食を作っていきます。



～和食に欠かせないだし～



和食のあじわいのなかで重要なのは「だし」です。だしのうま味は様々な料理の味を決定づける要となっています。和食でよく使われるだしの材料には昆布や鰹節、煮干しなどがあります。

日本の水が軟水であることから、だしのうま味を引き出しやすいと言われ、日本のだしの文化を育みました。うま味は甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第五の味覚と言われています。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分を控えることができます。

住吉台こども園では11月24日の和食の日にちなんで、だしの味をいかした「すまし汁」を献立にいれています。



郷土料理 セリ鍋・・・名取市・・・



ご当地グルメとして根付いてきたセリ鍋です。宮城県のセリの8割は名取市で生産されています。名取産のセリのポイントは、茎の太さ・根っこの太さで、葉っぱ、茎、根っこはそれぞれ違う味と食感が楽しめます。

シャキシャキとした歯ざわりと、豊かな風味をお楽しみください。

特に根っこの部分は旨味もグッと詰まっています。



《材料》

せり(根つき)	3～4わ(300g)
鶏もも肉	2枚(500g)
絹ごし豆腐	大1丁(400g)
舞茸	2パック(200g)
長ねぎ	2本(200g)
だし汁	5カップ(1000cc)
しょう油	大さじ2+1/2
塩	小さじ3/4
みりん	大さじ1

《作り方》

- ①せりは根をほぐして、きれいに洗い根つきのまま5cmの長さに切る。豆腐は8等分に切る。舞茸は小房に分ける。長ねぎは5mm幅の斜め切にし、器に盛る。鶏肉は筋と余分な脂を除き、一口大に切る。
- ②鍋にだし汁、しょう油、塩、みりんを入れて強火にかけ、一煮立ちさせる。鶏肉を加えて煮立てアクを除き豆腐適量を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③長ねぎ、舞茸を適量加え、せりを適量のせさっと煮る。根の部分は少し長めに煮る。残りの野菜も適宜加えて煮ながら食べる。

セリの香りを楽しむには、煮過ぎない事が大切です。手に入れば鴨肉でもおいしいだしがでます。＼はおそば、うどんなどお好みでどうぞ。



～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。



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	病氣から守ってくれる
-------	------	------------

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	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	たらのもみじ揚げ しめじといんげんソテー 千切りポテトサラダ グレープフルーツ	カレーうどん 牛乳	たら、卵、ハム、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、 じゃが芋、うどん、片栗粉	人参、しめじ、いんげん、 きゅうり、パセリ、グレープ フルーツ
2	水	サラダせんべい 牛乳	油麩丼	大根とささみの酢の物 かぶの味噌汁 柿	メロンパン(牛乳)	卵、ささみ、油揚げ、豆 乳	米、油麩、砂糖、サラダ油、 グラニュー糖	しいたけ、玉ねぎ、三つ葉、 大根、きゅうり、人参、か ぶ、ワカメ、柿
4	木	ヨーグルト	ミニオン ライス	～誕生会～ れんこんバーグ のり塩ポテト ミニトマト パンサンスー ゴールデンキウイ	五目ビーフン 牛乳	ツナ、卵、チーズ、豚挽 肉、牛乳、ハム	米、パン粉、じゃが芋、春 雨、ごま油、ビーフン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、のり、 れんこん、ひじき、フチトマト、き ゅうり、キウイ、にら
5	金	チョコウエハース リンゴジュース	きのこ ほうれん草の クリームパスタ	ミモザサラダ わかめスープ バナナ	さつま芋ご飯 牛乳	ベーコン、牛乳、卵、粉 チーズ、豆腐	スパゲッティ、サラダ油、パ ター、小麦粉、マヨネーズ、 三温糖、米、さつま芋、ごま	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん 草、ブロッコリー、いんげん、トマ ト、にんにく、ワカメ、長ねぎ、人 参、たけのこ、バナナ
6	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	焼肉 チンゲン菜とコーンの中華和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、牛乳	米、ごま油、砂糖、サラダ 油、白ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、 生姜、チンゲン菜、コーン、ひじき、 オレンジ
8	月	チーズ	肉味噌 納豆丼	カルシウムたっぷりサラダ ベーコンときのこのスープ オレンジ	しっとりおからケーキ 牛乳	豚挽肉、納豆、しらす、大 豆、ベーコン、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、海苔、 キャベツ、小松菜、ひじき、エノキ、 しめじ、エリンギ、コーン、万能ね ぎ、オレンジ
9	火	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	赤魚のさっぱり煮 マセドアンサラダ バナナ	黒ごまクッキー 豆びよ	赤魚、ハム、ココア豆乳 飲料、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、じゃ が芋、マヨネーズ、片栗粉、 砂糖、バター、ごま	大根、しめじ、ほうれん草、 人参、きゅうり、コーン、バ ナナ
10	水	クッキー 牛乳	ご飯	卵焼き五目あんかけ オクラとわかめの酢の物 りんご	黒蜜がけきな粉プリン (チョコウエハース)	卵、豚肉、しらす、牛 乳、きな粉	米、サラダ油、ごま油、 砂糖、片栗粉、黒砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、エリンギ、 万能ねぎ、きゅうり、わかめ、オク ラ、りんご
11	木	青のりせんべい 野菜ジュース	ご飯	鶏肉のねぎみそ焼き こんにゃくのおかか炒り ずき昆布サラダ パイナップル	チーズチヂミ	鶏肉、かつお節、ピザ チーズ	砂糖、サラダ油、こんにゃ く、春雨、ごま、ごま油、小 麦粉、じゃが芋	生姜、長ねぎ、玉ねぎ、いんげん、す き昆布、人参、キャベツ、きゅうり、 パイナップル、にら
12	金	プリン	食パン	豚肉とトマト煮 スパゲティサラダ グレープフルーツ	ひじきツナの混ぜご 飯 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	食パン、サラダ油、三温糖、 片栗粉、スパゲッティ、マヨ ネーズ、米、砂糖、ごま	トマト缶、なす、玉ねぎ、ピーマン、 パセリ、人参、きゅうり、コーン、グ レープフルーツ、ごぼう、絹さや、ひ じき
13	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	豆乳ポトフ 小松菜のツナ和え バナナ	お菓子 牛乳	ウインナー、豆乳、ツ ナ、牛乳	米	キャベツ、かぶ、人参、しめ じ、パセリ、小松菜、バナナ
15	月	せんべい リンゴジュース	赤飯おにぎり わかめおにぎり	唐揚げ きゅうりスティック 豚汁 グレープフルーツ	焼き芋 牛乳	あずき、鶏肉、豚肉、豆 腐、牛乳	米、もち米、片栗粉、サラダ 油、マヨネーズ、じゃが芋、 さつま芋	生姜、きゅうり、白菜、大 根、人参、しめじ、長ねぎ、 グレープフルーツ
16	火	サラダせんべい	ご飯	鶏肉と納豆のよせ焼き さつま芋の甘煮 カミカミサラダ バナナ	ナポリタン 牛乳	鶏挽肉、納豆、ベーコン	米、サラダ油、三温糖、片栗 粉、さつま芋、砂糖、ごま 油、ごま、スパゲッティ	人参、長ねぎ、海苔、生姜、切り大 根、おみそ汁、きゅうり、パセリ、 ピーマン、玉ねぎ
17	水	卵せんべい	ご飯	鮭のタンドリー焼き ブロッコリー すまし汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	鮭、ヨーグルト、豆腐、 牛乳、卵、牛乳	米、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんにく、生姜、ブ ロccoli、ほうれん草、人 参、エノキ、りんご、バナナ
18	木	干し芋 牛乳	黒糖パン	白菜の肉団子のクリーム煮 かぼちゃのサラダ パイナップル	小松菜と挽肉の混ぜご飯 牛乳	ミートボール、牛乳、ハ ム、豚挽肉	黒糖パン、マーガリン、 小麦粉、マヨネーズ、米	白菜、人参、しめじ、マッ シユルム、かぼちゃ、き ゅうり、パイナップル、小松菜
19	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	豚肉の柳川風 わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	青のりフライドポテ ト 牛乳	豚肉、卵、高野豆腐、牛 乳	米、サラダ油、三温糖、 じゃが芋	ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、人参、糸三 つ葉、なめこ、ワカメ、長ねぎ、ほう れん草、青のり
20	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	生揚げの味噌炒め いんげんのおかか和え りんご	お菓子 牛乳	生揚げ、豚肉、かつお 節、牛乳	米、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、生 姜、にんにく、りんご
22	火	サンドビスケット 牛乳	しょうゆ ラーメン	チーズ巻き きゅうりの中華漬け ヨーグルト	ポテトもち 乳酸菌飲料	焼き豚、なると、チー ズ、ヨーグルト、乳酸菌 飲料	ラーメン、小麦粉、サラダ 油、三温糖、ごま油、じゃ が芋、片栗粉	長ねぎ、ほうれん草、コー ン、ワカメ、きゅうり、のり
24	水	チョコウエハース	きのこ ご飯	さばの味噌煮 青菜の磯和え 千切り野菜のすまし汁 パイナップル	はっと汁(牛乳)	さば、油揚げ	米、しらたき、砂糖、小 麦粉	しめじ、えのき、人参、生姜、ほうれ ん草、のり、大根、白菜、絹さや、パ イナップル、ごぼう、しいたけ、長ね ぎ
25	木	甘辛せんべい 牛乳	食パン	きのこほうれん草のキッシュ 大きなかぶのポトフ 野菜のパーティーサラダ グレープフルーツ	未：くまパン・リンゴジュース 以：カステラ・豆びよ	ベーコン、卵、牛乳、 チーズ、ウインナー	食パン、サラダ油、小麦粉、 マヨネーズ、じゃが芋、	ほうれん草、しいたけ、しめじ、玉ね ぎ、キャベツ、レタス、トマト、人 参、しもん、パセリ、かぶ、パセリ、 グレープフルーツ
26	金	小魚 牛乳	ポーク カレー	コールスローサラダ みかん	未：カステラ・豆びよ 以：くまパン・リンゴジュース	豚肉、ハム、ココア豆乳 飲料	米、サラダ油、ルー、砂 糖	玉ねぎ、人参、生姜、にんに く、キャベツ、きゅうり、人 参、みかん
27	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	炒り豆腐 キャベツのゆかり和え バナナ	お菓子 牛乳	豆腐、卵、牛乳	米、サラダ油、砂糖	長ねぎ、人参、いんげん、 キャベツ、きゅうり、ゆかり、 バナナ
29	月	サラダせんべい 牛乳	ご飯	たらのチーズ焼き カリフラワーのカレー炒め けんちん汁 パイナップル	さつま芋ドーナツ 牛乳	たら、カッテージチー ズ、鶏肉、豆腐、牛乳、 豆乳	小麦粉、サラダ油、マヨネ ーズ、しらたき、里芋、さつま 芋、砂糖	カリフラワー、ブロッコ リー、大根、人参、ごぼう、 万能ねぎ、パイナップル
30	月	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	高菜チャーハン	鶏肉、牛乳、大豆、しら す	コッペパン、小麦粉、パ ター、サラダ油、ごま	玉ねぎ、にんにく、パセリ、 いんげん、ほうれん草、バナ ナ、高菜

※ () 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	525	17~26	12~18	-
予定献立栄養量	524	19.5	17.4	1.3
3歳以上児目標	625	22~31	14~21	-
予定献立栄養量	627	23.2	20.6	1.6