



爽やかな秋となりました。食欲が増してくる時期です。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。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ましょう。

いい にほんしょく

## 11月24日は和食の日です



### 「和食」のポイント



#### ～だし～

だしのうま味を上手に活用して、素材の味をいかし、深みのある味を作り出してきました。

#### ～行事～

ひな祭り・端午の節・七五三等、特別な料理を用意して子どもの成長を祝う行事も、和食文化の一つです。

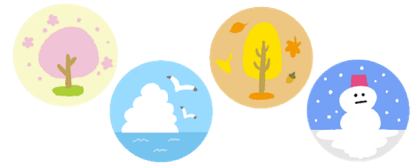


#### ～あいさつ～

食材や料理を準備してくれた人に感謝する「いただきます」「ごちそうさまでした」は、日本ならではのあいさつです。

#### ～四季～

四季があり、旬の食材で季節を楽しむ事ができます。



塩分の摂り過ぎに  
気を付けましょう



和食は良い点がたくさんありますが、塩分過多になりやすい点には注意が必要です。昔から保存食として食べられている漬物や梅干しや佃煮等、好んで食べられている料理は塩分が多く含まれています。子どもが食べやすい味噌汁も実は塩分量が多い料理の一つです。だしや具材の素材のうま味を活用すると薄い味付けでも美味しく食べる事ができます。塩分を減らせるように心がけてみましょう。

### いろいろな「だし」

「だし」は「こんぶ」や「かつお節」等のうま味が、お湯の中に溶け出した「汁」の事です。おいしいお味噌汁や煮物を作る時に使われています。

#### ●かつおだし

かつおだしは万能なだしで、汁物から煮物等の様々な料理に合わせる事ができます。



#### ●こんぶだし

上品優しいで味わいが特徴です。だしをとる時には、煮すぎるとぬめりが出てきてしまうので注意。

#### ●にぼしだし

にぼしは小さいいわし等を煮て、乾燥させた物です。魚の味と香りが強く、味噌との相性が良いです。



### ～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





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			身体を作る <b>(赤)</b>	力になる <b>(黄)</b>	病気から守ってくれる <b>(緑)</b>
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ		
1	火	せんべい	ご飯	赤魚のねぎソース ブロッコリーのごま和え 豚汁 オレンジ	カレービーフン 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ 万能ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー 白菜 にんじん ごぼう ねぎ オレンジ 玉ねぎ にら
2	水	クラッカー 牛乳	ご飯	ハンバーグ おかか和え マカロニサラダ パナナ	栗おこわ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 かつお節 ハム 鶏肉	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン パナナ 栗 ねぎ
3	木			* 文化の日 *			
4	金	せんべい	ご飯	鮭のごま風味焼き 納豆サラダ かぶの味噌汁 パナナ	きな粉ロールサンド 牛乳	鮭 納豆 ツナ 油揚げ 高野豆腐 きな粉 牛乳	キャベツ にんじん かぶ ねぎ わかめ パナナ
5	土	パイ	ご飯	鶏肉のトマト煮 春雨サラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン トマト パセリ きゅうり コーン グレープフルーツ
7	月	せんべい 牛乳	ご飯	カレイの香味焼き 豆腐サラダ 小松菜の味噌汁 柿	五平もち	カレイ 豆腐 油揚げ	にんにく 万能ねぎ きゅうり にんじん 大根 小松菜 もやし 柿
8	火	ヨーグルト	ご飯	白菜の卵とじ ポテトサラダ りんご	わかめうどん 牛乳	卵 油揚げ ハム 牛乳	白菜 にんじん ねぎ えのき のり きゅうり コーン りんご わかめ
9	水	クリームせんべい	ご飯	揚げ豆腐の野菜あんかけ ツナごぼうサラダ パナナ	* 食育(以上児) * スイートポテト 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 ツナ 生クリーム 牛乳	玉ねぎ にんにく コーン グリンピース 生姜 ごぼう きゅうり パナナ
10	木	せんべい	ご飯	たらのマヨネーズ焼き 昆布の煮物 じゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ	オレンジ風味フレンチースト 牛乳	たら ちくわ 牛乳	玉ねぎ 昆布 にんにく 大根 ごぼう きゃえんどう グレープフルーツ
11	金	サンドビスケット	ご飯	チキンカレー コールスローサラダ パナナ	ココアワッフル (サンドビスケット) 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	にんにく コーン グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ
12	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	麻婆なす きゅうりの中華風サラダ オレンジ (牛乳)	お菓子のむヨーグルト	豚ひき肉 ハム 牛乳 のむヨーグルト	生姜 にんにく なす 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし にんにく オレンジ
14	月	甘辛せんべい	ご飯	赤魚の味噌焼き お浸し 豆腐たんたんスープ りんご	ポテト焼き 牛乳	赤魚 豚ひき肉 豆腐 ワイン ナー 牛乳	ほうれん草 にんにく えのき のり もやし にら りんご 玉ねぎ コーン
15	火	パイ	パン	* お誕生会 * ハンバーガー フライドポテト カレー風ポトフ ゼリー	千歳パイ 牛乳 	豚ひき肉 豆腐 牛乳 ベーコン ツナ	玉ねぎ レタス あおのり キャベツ にんにく コーン
16	水	せんべい	ご飯	厚揚げの中華丼 納豆和え パナナ	フルーツサンド 牛乳	豚肉 生揚げ 納豆 クリームチーズ ホイップクリーム 牛乳	玉ねぎ にんにく えのき ビーマン 生姜 にんにく 小松菜 もやし パナナ みかん缶 りんご
17	木	ごまビスケット 牛乳	ご飯	焼きがんもどき しらたきサラダ さつまいもの味噌汁 オレンジ	クラッカーサンド のむヨーグルト	豆腐 鶏ひき肉 クリームチーズ のむヨーグルト	ひじき 玉ねぎ にんにく きゅうり えのき 大根 オレンジ
18	金	クラッカー	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 和風ポテトサラダ パナナ	ココロコ揚げ 牛乳	鮭 高野豆腐 きな粉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんにく ビーマン きゅうり コーン 海苔 パナナ
19	土	せんべい 牛乳	ご飯	豆腐の中華煮 ワンタンスープ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 豆腐 鶏ひき肉 牛乳	にんにく 白菜 たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ しいたけ グレープフルーツ
21	月	せんべい 牛乳	ご飯	納豆そぼろ丼 カレーきんぴら 柿	パナナケーキ 牛乳	鶏ひき肉 納豆 ちくわ 牛乳	にんにく 生姜 にんにく 柿 パナナ
22	火	ヨーグルト	ご飯	チャプチェ風 かきたま汁 パナナ	ひじきご飯 牛乳	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	にんにく しいたけ 玉ねぎ ビーマン にんにく ねぎ しいたけ ほうれん草 パナナ ひじき みつば
23	水			* 勤労感謝の日 *			
24	木	サンドビスケット	ご飯	カレイの照り焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご 	干し芋 牛乳	カレイ 大豆 油揚げ 牛乳	ひじき にんにく いんげん 大根 玉ねぎ わかめ りんご
25	金	クリームせんべい	ご飯	ドライカレー 野菜サラダ パナナ	じゃこトースト 牛乳	生揚げ 豚ひき肉 ハム しらす チーズ 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 小松菜 もやし きゅうり コーン パナナ
26	土	ビスケット 牛乳	ご飯	焼肉どんぶり 小松菜のごま和え オレンジ	お菓子のむヨーグルト	豚肉 ツナ のむヨーグルト	生姜 にんにく ビーマン にんにく 玉ねぎ 小松菜 コーン オレンジ
28	月	ごまビスケット	ご飯	カレイの生姜焼き 白和え 吉野汁 グレープフルーツ	焼きいも 牛乳	カレイ 豆腐 生揚げ 鶏肉 牛乳	生姜 にんにく 大根 ほうれん草 グレープフルーツ
29	火	せんべい 牛乳	ご飯	ピビンバ 中華スープ りんご	ナポリタン	豚ひき肉 ベーコン	ねぎ にんにく もやし しめじ エリンギ コーン チンゲン菜 玉ねぎ にんにく えのき りんご ビーマン トマト缶
30	水	クラッカー	ロールパン	きのこクリーム煮 ひじきサラダ パナナ	切干大根ごはん	鶏肉 豆腐 ハム 油揚げ	玉ねぎ にんにく えのき しめじ エリンギ コーン パセリ ひじき きゅうり 切干大根 いんげん



※( ) になっている献立は、以上児さんのおみにとなります。

※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。

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	500	21	14.5	1.5
予定献立栄養量	553	20.6	17.4	1.5
3歳以上児目標	620	25.5	17.5	1.8
予定献立栄養量	629	24.7	19.6	1.8