



# 給食だより 11月



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

いい にほんしょく

## 11月24日は和食の日です



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。

※「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。



## いろいろな「だし」

「だし」は「昆布」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

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

### ●にぼしだし

にぼしは小さないわし等を煮て、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。



## 子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

## おまたせしました！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



# 11月予定献立



令和6年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

| 身体を作る<br><b>(赤)</b>                      | 力になる<br><b>(黄)</b>                                  | 病気から<br>守ってくれる<br><b>(緑)</b>                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                                     |                                                                      |
| 豚ひき肉 ハム<br>のもろぎ                          | ご飯 ごま油 ごま<br>粉油 砂糖                                  | ねぎ にんにく もやし<br>ほうれん草 にんじん<br>きゅうり オレンジ                               |
| * 振替休日 *                                 |                                                     |                                                                      |
| 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ<br>牛乳                        | ご飯 片栗粉 油<br>砂糖 さつまいも ごま                             | ひじき 玉ねぎ にんじん<br>かぼちゃ キャベツ<br>コーン えのき しめじ<br>柿                        |
| カレー ハム ベーコン<br>クリームチーズ<br>ホイップクリーム 牛乳    | ご飯 砂糖 マカロニ<br>マヨネーズ じゃがいも<br>オリーブ油 食パン              | きゅうり にんじん コーン<br>キャベツ 玉ねぎ いんげん<br>にんにく パナナ もも缶                       |
| 豚肉 納豆 ツナ 豆腐<br>牛乳                        | ご飯 油 片栗粉<br>マヨネーズ ごま                                | 玉ねぎ チンゲン菜<br>赤ピーマン キャベツ<br>にんじん もやし オレンジ<br>ひじき                      |
| 鶏肉 ハム 牛乳<br>かつお節                         | ご飯 じゃがいも 油<br>砂糖 マヨネーズ                              | 玉ねぎ にんじん<br>さやえんどう<br>きゅうり コーン パナナ                                   |
| 豚肉 ツナ 牛乳                                 | ご飯 油 ごま油                                            | 玉ねぎ にんじん<br>いんげん 生薬 もやし<br>ほうれん草 にんじん                                |
| 大豆 豚ひき肉 ハム<br>牛乳 ヨーグルト<br>ホイップクリーム       | ご飯 じゃがいも 油<br>カレー粉 マヨネーズ<br>砂糖                      | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり コーン ソンゴ<br>パナナ みかん缶 もも缶                        |
| 赤魚 ウイナー 牛乳                               | ご飯 じゃがいも<br>片栗粉 油                                   | にんにく 万能ねぎ<br>パセリ かぶ えのき<br>わかめ パナナ ほうれん草<br>コーン                      |
| 豚ひき肉 豆腐 大豆<br>ハム ベーコン<br>油揚げ 牛乳          | ロールパン 片栗粉<br>砂糖 マカロニ マヨネーズ<br>さつまいも ご飯              | 生薬 玉ねぎ にんじん<br>きゅうり コーン<br>パナナ ほうれん草 しめじ<br>いたけ                      |
| 卵 鶏ひき肉 ツナ<br>豚肉 牛乳                       | ご飯 砂糖 里芋<br>しらす さつまいも                               | 玉ねぎ ひじき 万能ねぎ<br>チンゲン菜 にんじん<br>もやし 大根 ごぼう<br>ねぎ グレープフルーツ              |
| 鶏肉 豆腐 牛乳                                 | ご飯 砂糖 しらす<br>ごま マヨネーズ ごま油<br>米粉 ペーキングパウダー<br>油      | 生薬 玉ねぎ 大根<br>にんじん きゅうり えのき<br>パナナ                                    |
| 豆腐 豚ひき肉 牛乳<br>のもろぎ                       | ご飯 油 砂糖 じゃがいも<br>マヨネーズ                              | 玉ねぎ ピーマン トマト<br>きゅうり にんじん コーン<br>のり オレンジ                             |
| 豚ひき肉 高野豆腐<br>ちくわ ウイナー 牛乳                 | ご飯 砂糖 じゃがいも<br>油 米粉 片栗粉                             | にんじん 万能ねぎ<br>オレンジ ほうれん草                                              |
| ウイナー 鶏ひき肉<br>豆腐 鶏肉 牛乳                    | ご飯 片栗粉 油<br>砂糖 じゃがいも<br>ごま あずき                      | 玉ねぎ 生薬 にんにく<br>かぼちゃ にんじん<br>ほうれん草 しめじ<br>グリンピース しいたけ<br>あずき もも缶 みかん缶 |
| 鮭のパン粉焼き<br>きゅうりとささみのごまサラダ<br>ワンタンスープ パナナ | ご飯 油 マヨネーズ<br>ほうれん草 ツナ皮<br>ごま油 ごま 食パン               | きゅうり コーン<br>ほうれん草 にんじん<br>もやし ねぎ しいたけ<br>パナナ                         |
| ハム 生揚げ 鶏ひき肉<br>牛乳 高野豆腐<br>きな粉            | ご飯 油 砂糖 片栗粉                                         | 玉ねぎ にんじん ピーマン<br>大根 小松菜 ねぎ 柿                                         |
| 鶏肉 ツナ 豆腐<br>豆腐 牛乳                        | ご飯 砂糖 油<br>さつまいも 片栗粉                                | キャベツ 赤ピーマン<br>わかめ ほうれん草<br>にんじん パナナ                                  |
| * 勤労感謝の日 *                               |                                                     |                                                                      |
| 豚肉 豆腐 油揚げ<br>牛乳                          | ご飯 ごま油 砂糖<br>片栗粉 じゃがいも                              | にんにく 白薬 たけのこ<br>にんじん しょうが 菜<br>れんこん きゅうり コーン<br>オレンジ キャベツ ねぎ<br>青のり  |
| 鶏肉 卵 牛乳<br>ヨーグルト チーズ                     | ご飯 片栗粉 油<br>砂糖 マヨネーズ<br>米粉 ペーキングパウダー                | もやし キャベツ 玉ねぎ<br>じゃがいも 砂糖<br>にんじん えのき しめじ<br>ねぎ わかめ パナナ               |
| 鶏肉 ヨーグルト<br>豆腐 豚肉 牛乳                     | ご飯 砂糖 片栗粉<br>さつまいも コーンフレーク<br>マヨネーズ じゃがいも<br>うどん 里芋 | にんにく 生薬<br>かぼちゃ フロッキー<br>玉ねぎ にんじん<br>コーン<br>グリンピース 柿<br>ごぼう 大根 ねぎ    |
| 豚肉 ウイナー                                  | ご飯 じゃがいも 油<br>ハヤシルー マヨネーズ                           | 玉ねぎ にんじん しめじ<br>グレープフルーツ<br>パナナ みかん缶                                 |
| たら かつお節 豆腐<br>油揚げ 牛乳                     | ご飯 米粉 油<br>里芋                                       | キャベツ にんじん<br>万能ねぎ きゅうり<br>大根 ねぎ パナナ                                  |
| 鶏肉 ウイナー ツナ<br>のもろぎ                       | ご飯 油 じゃがいも<br>砂糖 マヨネーズ ごま油<br>オリーブ油                 | にんにく 玉ねぎ<br>赤ピーマン コーリー<br>トマト ひじき コーン<br>きゅうり オレンジ                   |

| 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                        | 延長おやつ           |
| 1  | 金 | クラッカー           | ご飯        | 納豆ボール 白和え<br>白菜とえのきの味噌汁 パナナ                      | のりじゃこご飯<br>牛乳                | ソフトサラダせんべい      |
| 2  | 土 | 揚げせんべい          | ご飯        | ビビンバ 中華風サラダ<br>オレンジ                              | 味しらべ<br>(揚げせんべい)<br>のむヨーグルト  |                 |
| 4  | 月 |                 |           | * 振替休日 *                                         |                              |                 |
| 5  | 火 | 白い風船            | ご飯        | 焼きがんとときのあんかけ<br>キャベツとコーンの味噌汁<br>柿 (牛乳)           | 大学芋<br>牛乳                    | ソフトサラダせんべい      |
| 6  | 水 | ヨーグルト           | ご飯        | カレイのカレー焼き スパサダ<br>ミネストローネスープ パナナ                 | フルーツサンド<br>牛乳                | ぱりんこ            |
| 7  | 木 | 揚げせんべい          | ご飯        | 豚肉の甘味噌丼 納豆サラダ<br>オレンジ (牛乳)                       | 豆腐のおやき<br>牛乳                 | 味しらべ<br>のむヨーグルト |
| 8  | 金 | ビスコ             | ご飯        | みそ鶏じゃが<br>野菜サラダ パナナ (牛乳)                         | 夕やけご飯<br>牛乳                  | ぼたぼた焼き          |
| 9  | 土 | 味しらべ            | ご飯        | 豚肉の生姜焼き ナムル風ツナサラダ<br>オレンジ (牛乳)                   | 揚げせんべい<br>(味しらべ)<br>牛乳       |                 |
| 11 | 月 | クラッカー           | ご飯        | 豆まめキーマカレー コールスローサラダ<br>りんご (未満児: 煮りんご) (牛乳)      | ヨーグルト和え                      | 揚げせんべい          |
| 12 | 火 | ぱりんこ            | ご飯        | 赤魚の香味焼き 粉ふき芋<br>かぶとわかめの味噌汁 パナナ                   | ポテト焼き<br>牛乳                  | 味しらべ            |
| 13 | 水 | ヨーグルト           | ロール<br>パン | 大豆とひき肉のオープン焼き<br>マカロニサラダ<br>さつまいもとベーコンのスープ煮 オレンジ | きのこの混ぜごはん<br>牛乳              | ぼたぼた焼き          |
| 14 | 木 | アスパラガスビス<br>ケット | ご飯        | ひじき入り卵焼き お浸し<br>◆芋煮 グレープフルーツ                     | 焼き芋<br>牛乳                    | ソフトサラダせんべい      |
| 15 | 金 | ホームパイ           | ご飯        | 鶏肉のさっぱり煮 しらすサラダ<br>パナナ (牛乳)                      | ジャム蒸しパン<br>牛乳                | ぱりんこ            |
| 16 | 土 | 味しらべ            | ご飯        | 豆腐のミートソース煮<br>和風ポテトサラダ オレンジ (牛乳)                 | ぼたぼた焼き<br>(味しらべ)<br>のむヨーグルト  |                 |
| 18 | 月 | ビスケット           | ご飯        | 高野豆腐のそぼろ カレーきんぴら<br>オレンジ (牛乳)                    | ほうれん草ポテトケーキ<br>牛乳            | 味しらべ            |
| 19 | 火 | ヨーグルト           | ご飯        | * お誕生会 *<br>チキンカツレット フライドポテト<br>コンソメスープ ゼリー和え    | 和風スイートポテト<br>牛乳              | 揚げせんべい          |
| 20 | 水 | ソフトサラダせんべ<br>い  | ご飯        | 鮭のパン粉焼き<br>きゅうりとささみのごまサラダ<br>ワンタンスープ パナナ         | 食パンサンド<br>牛乳                 | ぼたぼた焼き          |
| 21 | 木 | ビスコ             | ご飯        | カレーチャーハン 生揚げスープ<br>柿 (牛乳)                        | コロコロ揚げ<br>牛乳                 | ぱりんこ<br>のむヨーグルト |
| 22 | 金 | クラッカー           | ご飯        | 鶏肉のハーベキューソース マリネ風サラダ<br>豆腐のすまし汁 パナナ              | * 食育(以上児) *<br>さつまいももち<br>牛乳 | ソフトサラダせんべい      |
| 23 | 土 |                 |           | * 勤労感謝の日 *                                       |                              |                 |
| 25 | 月 | ビスケット           | ご飯        | 豆腐の中華煮 れんこんサラダ<br>オレンジ (牛乳)                      | たこ焼き風ポテト<br>牛乳               | 揚げせんべい          |
| 26 | 火 | ヨーグルト           | ご飯        | てりやき野菜丼<br>卵ときのこの味噌汁 パナナ (牛乳)                    | チーズケーキ<br>牛乳                 | ソフトサラダせんべい      |
| 27 | 水 | 白い風船            | ご飯        | タンダーチキン かぼちゃサラダ<br>コーンスープ 柿                      | けんちんうどん<br>牛乳                | ぱりんこ            |
| 28 | 木 | 揚げせんべい          | ご飯        | ハヤシライス マセドアンサラダ<br>グレープフルーツ (牛乳)                 | ゼリー和え                        | 味しらべ            |
| 29 | 金 | ビスコ             | ご飯        | たらのお好み揚げ キャベツのおかか和え<br>五目味噌汁 パナナ                 | ライスクッキー (非常食)<br>ぱりんこ<br>牛乳  | ぼたぼた焼き          |
| 30 | 土 | 味しらべ            | ご飯        | ウイナーとじゃがいものトマト煮<br>ひじきのツナマヨサラダ<br>オレンジ (牛乳)      | 味しらべ<br>(揚げせんべい)<br>のむヨーグルト  |                 |



※ ( ) になっている献立は、以上児さんのみになります。

※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。  
ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理になります。

| 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        | 20.5  | 14   | 1.5  |
| 予定献立栄養量 | 525        | 18    | 16.1 | 1.3  |
| 3歳以上児目標 | 610        | 25    | 17   | 1.7  |
| 予定献立栄養量 | 623        | 22.5  | 19.5 | 1.6  |