



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 にはんしょく 11月24日は和食の日です



24日は「いいにはんしょく」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す。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。



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！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					使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき		
令和6年度 名取みたそのこども園					力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)
日	曜	ひよこ・リサ・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	乳酸菌飲料	こめ	筑前煮 油揚げのみそ汁 バナナ	青のりポテト 牛乳	サンドビスケット	米、フライドポテト、しらたき、砂糖、油 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、大豆 バナナ、大根、もやし、チンゲンサイ、人参、れんこん、ごぼう、いんげん、生わかめ、鶏もも肉、あおのり
2	土	クラッカー	こめ	鶏肉の炒め物 えのきスープ オレンジ	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、片栗粉、油、ごま 牛乳、鶏もも肉 オレンジ、玉ねぎ、しめじ、コーン、人参、えのき、カットわかめ
4	月			文化の日 (振替休日)			
5	火	ビスケット	こめ	鶏のねぎ塩焼き 大豆と昆布のきめ煮 かぶのみそ汁 柿	ヨーグルト和え	揚げせんべい 野菜ジュース	米、砂糖、ごま油 プレーンヨーグルト、鶏もも肉、豆腐、みそ、ホイップクリーム、油揚げ、大豆 かき、かぶ、みかん、バナナ、いちご、ねぎ、人参、かぶ・葉、刻み昆布
6	水	のむヨーグルト	こめ	麻婆豆腐丼 白菜のチキンスープ バナナ	かぼちゃドーナツ 牛乳	せんべい	米、ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖、片栗粉、ごま油 牛乳、豆腐、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、赤みそ バナナ、玉ねぎ、人参、白菜、かぼちゃペースト、ブロックチーズ、しめじ、グリーンピース、干しいたけ、生姜
7	木	せんべい	こめ	赤魚の煮つけ キャベツのごま酢和え いものこ汁 ラフランス	しんごろうもち 牛乳	パイ菓子	米、里芋、砂糖、すりごま 牛乳、あかうお、豆腐、豚こま、赤みそ 西洋なし、キャベツ、人参、大根、まいだけ、コーン、スリムネギ
8	金	ヨーグルト	こめ	鶏の照り焼き ひじきサラダ さつま芋のみそ汁 バナナ	チヂミ 牛乳	サンドビスケット	米、さつまいも、片栗粉、マヨドレ、ごま油、砂糖 牛乳、鶏もも肉、豆腐、おから、みそ、ツナ水煮、豚ひき肉、かつお節 バナナ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、コーン、ほうれんそう、にら、ひじき、あおのり
9	土	クラッカー	こめ	豚肉と野菜のごま味噌煮 えのきスープ ももゼリー	スティックパン 牛乳		カップゼリー、米、スティックパン、里芋、すりごま、ごま、砂糖、油 牛乳、豚こま、みそ 大根、人参、玉ねぎ、コーン、しめじ、グリーンピース、えのき、わかめ
11	月	せんべい	こめ	鮭のマヨネーズ焼き ブロックソーテー 糸こんにゃくスープ オレンジ	きなこおはぎ(以上児) きなこおにぎり(未満児) 牛乳	ももゼリー	米、もち米、マヨドレ、しらたき、砂糖、油 牛乳、鮭、ウインナー、きな粉 オレンジ、キャベツ、ブロックチーズ、人参、コーン、スリムネギ
12	火	ビスケット	こめ	中華風チキン 春雨ともやしのサラダ わかめスープ 柿	バウムクーヘン 牛乳	揚げせんべい 野菜ジュース	米、バウムクーヘン、春雨、ごま油、砂糖 牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身 かき、玉ねぎ、生わかめ、もやし、きゅうり、えのき、生姜
13	水	ヨーグルト	めん	厚揚げの炒め物 里芋のみそ汁 バナナ	マカロニトマト ◆里芋団子(らいおん食育) 牛乳	せんべい	米、里芋、マカロニ、油、片栗粉、ごま油、砂糖 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、油揚げ バナナ、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にら、しめじ、わかめ
14	木	せんべい	めん	白菜うどん たらのかき揚げ オレンジ	ツナ入りチーズじゃが 牛乳	パイ菓子	干しうどん、揚げ油、小麦粉、マッシュポテト、片栗粉、油 牛乳、たら、豆腐、豚こま、チーズ、ツナ水煮 オレンジ、白菜、人参、玉ねぎ、ごぼう、えのき、いんげん
15	金	のむヨーグルト	こめ	ゆかりごはん もみじおろしハンバーグ きのこソテー 茹のすまし汁 バナナ	カルピス蒸しパン 牛乳	サンドビスケット	米、ホットケーキ粉、春雨、砂糖、豆乳、片栗粉、油 牛乳、豚ひき肉、カルピス、豆腐、凍り豆腐 バナナ、人参、玉ねぎ、大根、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのき、わかめ、ゆかり、ひじき
16	土	クラッカー	こめ	厚揚げと鶏肉の煮物 豆腐の中華スープ バナナ	せんべい 牛乳		米、じゃがいも、せんべい、片栗粉、ごま油 牛乳、生揚げ、豆腐、鶏もも肉 バナナ、玉ねぎ、もやし、ほうれんそう、人参、グリーンピース、わかめ
18	月	せんべい	こめ	鮭の煮つけ きんぴられんこん じゃがいもとキャベツのみそ汁 オレンジ	麩ラスク 牛乳	みかんゼリー	米、じゃがいも、焼麩、グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま、無塩バター 牛乳、鮭、みそ、油揚げ オレンジ、キャベツ、れんこん、ねぎ、人参、ピーマン、スリムネギ
19	火	ビスケット	こめ	豚肉の生姜炒め 野菜のツナ和え りんご	カルボナーラ 豆乳飲料	揚げせんべい 野菜ジュース	米、スパゲティ、油、マヨドレ、砂糖、片栗粉、すりごま 牛乳、豆腐、豚こま、ウインナー 玉ねぎ、りんご、人参、もやし、きゅうり、わかめ、生姜
20	水	ヨーグルト	こめ	肉豆腐 ほうれん草のスープ バナナ	バターシュガートースト 牛乳	せんべい	米、食パン、砂糖、ごま油、片栗粉、無塩バター 牛乳、豆腐、豚こま、ウインナー バナナ、玉ねぎ、人参、ほうれんそう、ねぎ、えのき、スリムネギ、生姜
21	木	せんべい	こめ	揚げさばの五目あんかけ 豚こまみそ汁 ラフランス	もみじ饅頭 牛乳	パイ菓子	米、揚げ油、片栗粉、砂糖 牛乳、さば、豚こま、みそ 西洋なし、人参、もやし、玉ねぎ、しいたけ、えのき、ピーマン、スリムネギ
22	金	乳酸菌飲料	こめ	八宝菜 ポテトサラダ バナナ	焼きいも 牛乳	サンドビスケット	さつまいも、米、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉 牛乳、豚こま、ハム バナナ、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン、干しいたけ
23	土			勤労感謝の日			
25	月	せんべい	こめ	さわらのみそ照り焼き さつまいも煮 まいだけのすまし汁 オレンジ	焼きうどん 牛乳	ももゼリー	干しうどん、米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉 牛乳、さわら、豆腐、豚こま、みそ オレンジ、人参、キャベツ、もやし、まいだけ、ごまつな、生姜
26	火	ビスケット	こめ	五目豆腐 野菜たっぷり春雨スープ りんご	ヨーグルト (せんべい) 白ぶどうジュース	揚げせんべい 野菜ジュース	米、星だべよ、春雨、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉 豆腐、カルシウムヨーグルト、豚ひき肉 野菜ミックスジュース、りんご、白菜、人参、ねぎ、チンゲンサイ、ひじき、干しいたけ
27	水	ヨーグルト	めん	♪あんかけスパゲティ 切干大根のツナサラダ ♪みかん	ココア蒸しパン 牛乳	せんべい	スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、マヨドレ、すりごま、油、ホイップクリーム 牛乳、ウインナーソーセージ、調製豆乳、ツナ水煮 みかん、玉ねぎ、もやし、ピーマン、しめじ、切り干し大根
28	木	野菜ジュース	こめ	キーマカレー 納豆サラダ バナナ	♪小倉トースト 牛乳	パイ菓子	米、食パン、マヨドレ、油 牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、つぶあん バナナ、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、コーン、ピーマン
29	金	のむヨーグルト	こめ	サーモンフライ 人参の甘煮 和風豆乳スープ パイン缶	納豆チャーハン 牛乳	サンドビスケット	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、ごま油 牛乳、調製豆乳、鮭、豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ、ベーコン パイ、人参、玉ねぎ、まいだけ、エリンギ、ねぎ
30	土	クラッカー	こめ	ポークチャップ ココロスープ ヨーグルト	クリームワッフル 牛乳		米、ベアクリームワッフル、じゃがいも、油、砂糖 牛乳、元氣ヨーグルト、豚こま 玉ねぎ、人参、ブロックチーズ、コーン、しめじ

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g末満)
3歳未満児目標 (50%)	462	15.0~23.1	10.3~15.4	1.5
予定献立栄養量	500	19.5	15.5	1.6
3歳以上児目標 (45%)	574	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	595	24.1	19.9	2.0

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です