



# 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。新米は水分量が多いため、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 予定献立表

令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園

				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 午前おやつ 主食	昼食	午後おやつ			
1	金	牛乳 ビスケット	ごはん たららの磯辺焼き 切り干し大根のごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 りんご	(牛乳) 焼うどん	牛乳、たら、豚肉、みそ、油揚げ	うどん、米、サラダ油、米粉、片栗粉、砂糖	りんご、白菜、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ごま、あおのり、しょうが
2	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 肉じゃが なめこと豆腐のみそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	じゃがいも、米、サラダ油、砂糖	キウイ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、なめこ
4	月		振替休日				
5	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 五色和え グレープフルーツ	食育 スイートポテト作り (牛乳) スイートポテト	牛乳、豚肉、豆腐、卵、かつお節	さつまいも、米、砂糖、三温糖、バター、サラダ油	グレープフルーツ、白菜、もやし、こまつな、にんじん、玉ねぎ、しらたき、しめじ、ねぎ
6	水	牛乳 クッキー	ごはん カレーのごまみそ揚げ 添え野菜 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ	(牛乳) マカロニトマト煮	牛乳、かわい、豚肉、みそ、油揚げ、粉チーズ	米、さつまいも、マカロニ、サラダ油、片栗粉、サラダ油、砂糖	バナナ、白菜、いんげん、トマト缶、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ごま、しょうが、にんにく
7	木	プリン	食パン はんぺんのピカタ カリフラワーのきゅうりマヨ ミネストローネスープ りんご	牛乳 しらすお焼き	牛乳、はんぺん、卵、ベーコン、しらす、粉チーズ、干しエビ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	りんご、トマト缶、玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、キャベツ、パセリ
8	金	野菜ジュース 味しらべ	ごはん 親子煮 こまつなの納豆和え 梨	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳、鶏肉、卵、納豆	米、食パン、三温糖、砂糖	梨、こまつな、玉ねぎ、にんじん、イチゴジャム、さやえんどう、コーン、野菜ジュース
9	土	牛乳 サンドビスケット	ごはん 八宝菜 豆腐みそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	米、ごま油、片栗粉	キャベツ、オレンジ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく
11	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん 赤魚の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え いらのかきたま汁 りんご	(牛乳) ポテトチーズもち	牛乳、赤魚、豆腐、卵、チーズ、かつお節、青のり	米、じゃがいも、片栗粉、片栗粉、小麦粉、サラダ油、コーンフレーク	りんご、こまつな、にんじん、にら、しいたけ、ねぎ
12	火	牛乳 塩せんべい	うどん カレーうどん さつまいもマヨサラダ オレンジ	(牛乳) ほうれん草のボンデ ケージョ	牛乳、豚肉、油揚げ、ウインナーソーセージ	うどん、さつまいも、片栗粉、米粉、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油	玉ねぎ、オレンジ、にんじん、コーン、きゅうり、ほうれん草、ねぎ
13	水	牛乳 卵ボーロ	食パン ポークビーンズ 野菜コーンスープ 柿	(牛乳) チキンピラフ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆	じゃがいも、食パン、米、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、柿、にんじん、トマト缶、クリームコーン、にんにく
14	木	牛乳 サンドせんべい	ごはん 野菜メンチカツ 添え野菜 しめじと豆腐のみそ汁 バナナ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、豆腐、卵、みそ	米、サラダ油、砂糖、パン粉、小麦粉	バナナ、桃缶、みかん缶、プロコリー、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン
15	金	果汁飲料 ウエハース	ごはん ひじき入りマーボー豆腐 ほうれん草のツナ酢和え キウイ	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、豆腐、豚肉、凍り豆腐、ツナ、きな粉、みそ	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油	キウイ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、万能ねぎ、ひじき、果汁飲料
16	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 豚丼 じゃがいもといんげんのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、ふのり	米、じゃがいも、三温糖、サラダ油、ごま	玉ねぎ、バナナ、にんじん、いんげん、グリーンピース
18	月	チーズ	ごはん さばのハンバーグ ほうれん草油揚げのお浸し 大根とえのきのみそ汁 キウイ	牛乳 オレンジケーキ	牛乳、豚肉、卵、さば、みそ、油揚げ、チーズ	米、バター、砂糖、小麦粉、砂糖、片栗粉、サラダ油	キウイ、ほうれん草、だいこん、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、ターメリック、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが
19	火	牛乳 磯風味せんべい	ごはん 豆腐の甘酢煮 添え野菜 豚汁 洋梨	牛乳 バームクーヘン	牛乳、豆腐、豚肉、凍り豆腐、ツナ、きな粉、みそ	米、片栗粉、じゃがいも、サラダ油、三温糖	洋梨、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、プロコリー、ごぼう
20	水	牛乳 パイ菓子	食パン ポークストロガノフ ポテトサラダ りんご	(牛乳) さつまいもごはん	牛乳、豚肉、大豆、豆乳、ハム	食パン、米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、バター、三温糖、サラダ油	りんご、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、コーン、グリーンピース
21	木	ヨーグルト	ごはん 鮭ちらし キャベツとツナの和え物 すまし汁 柿	牛乳 今川焼	牛乳、豆腐、ツナ、卵、酒、大豆、ヨーグルト	米、三温糖、はるさめ、砂糖	柿、キャベツ、にんじん、さやえんどう、すりごま、万能ねぎ、わかめ
22	金	牛乳 塩せんべい	ごはん ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ チーズ バナナ	(牛乳) ポテトのキャベツ焼き	牛乳、豚肉、卵、チーズ、ハム、干しエビ、かつお節、青のり	スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油、米粉、砂糖	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、プロコリー
23	土		勤労感謝の日				
25	月	牛乳 塩せんべい	ごはん カレー煮つけ キャベツの磯和え 鶏肉とじゃがいものみそ汁 りんご	豆乳飲料 カレービーフン	豆乳、かわい、豚肉、鶏肉、みそ、焼きのり	米、ビーフン、じゃがいも、サラダ油、砂糖	りんご、ほうれん草、キャベツ、もやし、白菜、だいこん、にんじん、にら、玉ねぎ、えのきたけ、しょうが
26	火	牛乳 クッキー	ごはん なめらか親子どんぶり 大根と里芋の肉みそかけ バナナ	乳酸菌飲料 青のりフライポテト	乳酸菌飲料、鶏肉、卵、豚肉、みそ、青のり	じゃがいも、米、さといも、サラダ油、片栗粉、三温糖、砂糖	バナナ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース
27	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん たららのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のツナ和え きのこスープ 柿	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、たら、ツナ、粉チーズ	米、マヨネーズ、サラダ油、小麦粉、バター、コーンフレーク	玉ねぎ、柿、ホウレン草、にんじん、えのきたけ、クリームコーン、しめじ、さやえんどう
28	木	牛乳 甘辛せんべい	誕生会 セルフハンバーガー コーンクリームスープ フルーツゼリー	(牛乳) チャーハン	牛乳、豚肉、豆乳、チーズ、卵、寒天、青のり	まるパン、米、砂糖、パン粉、サラダ油、片栗粉	玉ねぎ、クリームコーン、みかん缶、パイ缶、コーン、にんじん、サコーレタス、ピーマン
29	金	牛乳 ビスケット	ごはん きのこごはん カリフラワーの玉ねぎドレッシング 石狩汁 キウイ	(牛乳) 焼き芋	牛乳、鶏肉、鮭、米、みそ、ちくわ	さつまいも、米、さといも、サラダ油、砂糖	キウイ、だいこん、カリフラワー、きゅうり、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、コーン、レモン果汁
30	土	牛乳 クッキー	ごはん ビーンズライス 豆腐のサラダ りんご	牛乳 菓子	牛乳、大豆、豆腐、豚肉	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	りんご、玉ねぎ、プロコリー、にんじん、ピーマン、干しぶどう

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。  
※( )となっている時は、以上児さんのみにつきます。

11月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	550	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	551	22.1	19.5	1.5
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.6
予定献立栄養量	634	26.5	23.2	1.6

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。