

11月 献立表

令和4年11月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	カレーうどん かぼちゃの煮物 りんご	ごまおにぎり 牛乳	豚もも 牛乳	冷)うどん 片栗粉 三温糖 米 ごまお	にんじん 根菜ねぎ しめじ かぼちゃ(冷) りんご	和風だし カレールウ めんつゆ しょうゆ みりん
2	水	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き だいこんのそぼろ煮 オレンジ 味噌汁	おせんべい(ソフトサラダ) 牛乳	タラ(冷) ハルメザンチーズ 鶏ひき肉 油揚げ 白みそ 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ 三温糖 片栗粉 ソフトサラダ	クリームコーン缶 だいこん こまつな しょうが バレンシアオレンジ チンゲンサイ はくさい	食塩 / バセリ粉 みりん 料理酒 しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
4	金	ごはん 鶏肉の竜田揚げ はくさいの塩昆布和え 味噌汁	パームクーヘン 牛乳	若鶏もも 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 厚切り パームクーヘン	しょうが はくさい にんじん 塩昆布 だいこん こまつな	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
5	土	ナポリタン みかん コンソメスープ	クリームパン 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 ミニ クリームパン	たまねぎ ピーマン カットマ ト缶 みかん キャベツ こまつな	バセリ粉 こしょう 食塩 トマトケチャップ コンソメ
7	月	ごはん 肉豆腐 さつまいもの甘煮 バナナ 味噌汁	ツナパン 牛乳	木綿豆腐 豚もも 白みそ 牛乳 卵 ツな缶	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 さつまいも ホットケーキミックス マヨネーズ カルシウムせんべい	たまねぎ にんじん 干しいたけ バナナ こまつな まい	料理酒 しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
8	火	ごはん アジのかば焼き ポテトサラダ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	アジ(冷) ロースハム 油揚げ 白みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 白ごま (炒り) 三温糖 じゃがいも マヨネーズ カルシウムせんべい	きゅうり にんじん チンゲンサイ なめこ	みりん しょうゆ しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
9	水	食パン タンドリーチキン ブロッコリーとチーズのサラダ ミネストローネ	さつまいもプリン ぶどうジュース	若鶏もも 無糖ヨーグルト プロセスチーズ ベーコン 大豆 水煮 牛乳 ゼラチン	食パン 三温糖 マヨネーズ じゃがいも さつまいも	ブロッコリー ホールコーン缶 にんじん たまねぎ カットマ ト缶 ぶどうジュース	こしょう おろししょうゆ が カレールウ おろしにんにく 食塩 コンソメ
10	木	ミートソースパスタ ささみともやしの和え りんご 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ぶたひき肉 ハルメザンチーズ ささみ 牛乳	スパゲッティ 薄力粉 オリーブ 油 三温糖 ごま油 白ごま (すり) 米	たまねぎ にんじん にんにく カットマト缶 もやし りんご	バセリ粉 こしょう 食塩 トマトケチャップ コンソメ ナツメグ しょうゆ 酢 わかめ ご飯の素 麦茶
11	金	麦ごはん さばの味噌煮 切干大根のサラダ みかん すまし汁	英字ビスケット 牛乳	さば(冷) 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 三温糖 マヨネーズ ごま油 白ごま(すり) ごま英字ビスケット	しょうが 切干大根 にんじん きゅうり もやし みかん 乾燥 わかめ こまつな	しょうゆ 料理酒 鶏 ガラスープ 酢 食塩 かつお・昆布 だし汁
12	土	焼きそば りんご 牛乳	おせんべい(ばりんこ) ウエハース(ココア) 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ばりんこ ウエハース(ココア)	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり りんご	焼きそば粉末 ソース 食塩 こしょう 麦茶
14	月	ゆかりご飯 松風焼き キャベツのおかか和え 味噌汁	レーズン入り蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉 卵 白みそ かつお 節 木綿豆腐 牛乳	米 ハン粉 三温糖 白ごま (炒り) ホットケーキミックス 上白糖 サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい しめじ レーズン	ゆかり 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
15	火	ごはん すき焼き風煮 マカロニサラダ オレンジ 味噌汁	ビスケット 牛乳	焼き豆腐 豚もも 卵 白みそ 牛乳	米 しらたき 三温糖 マカロニ マヨネーズ ビスケット	根深ねぎ 生しいたけ はくさい にんじん きゅうり バレンシア オレンジ こまつな えのきたけ 乾燥わかめ	しょうゆ 料理酒 こしょう しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
16	水	卵とじうどん ごぼうサラダ りんご	手作りぶどうゼリー 牛乳	鶏もも 卵 ゼラチン 牛乳	冷)うどん 片栗粉 いらごま マヨネーズ 三温糖	根深ねぎ しいたけ しょうが ごぼう にんじん きゅうり ホールコーン缶 りんご ぶど うジュース	みりん しょうゆ 料理酒 和風だし
17	木	ポークカレーライス 茹で野菜 牛乳	バナナヨーグルト ウエハース(ココア)	豚もも 牛乳 卵 無糖ヨーグルト	米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ ウエハース(ココア)	たまねぎ にんじん ブロッコリー バナナ	おろしにんにく おろししょうが カレールウ
18	金	ごはん ホッケの塩焼き 大根とちくわの煮物 味噌汁	チーズポテト 牛乳	ホッケ(冷) 竹輪 木綿豆腐 白みそ とろけるチーズ 牛乳	米 三温糖 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ	だいこん 根深ねぎ にんじん	食塩 みりん 料理酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁
19	土	チキンライス バナナ コンソメスープ	彩りかりんとう 牛乳	鶏もも 牛乳	ごはん 有塩バター 彩りかりんとう	たまねぎ にんじん ピーマン バナナ ブロッコリー	こしょう 食塩 トマトケチャップ コンソメ バセリ粉
21	月	ごはん 豆腐ハンバーグ もやしとチンゲンサイのナムル オレンジ 中華スープ	ポップコーン 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 ロースハム 牛乳	米 ハン粉 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま(すり) 白ごま (炒り) コーングリッツ サラダ油 有塩バター	ほしひじき にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ バレンシアオレンジ キャベツ きくらげ(乾) 根深ねぎ	みりん 料理酒 しょうゆ 食塩 だし おろしにんにく 鶏ガラスープ

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
22	火	ごはん 鮭フライタルタルソースかけ ゆかり和え コンソメスープ	マシュマロクッキー 牛乳	鮭(冷) 卵 牛乳	米 薄力粉 ハン粉 大豆油 マヨネーズ じゃがいも ハーベスト マシュマロ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	こしょう 食塩 / バセリ粉 ゆかり コンソメ
24	木	さつまいもごはん 若鶏の照り焼き ほうれんそうのごま和え 味噌汁	おせんべい(ソフトサラダ) 牛乳	若鶏もも 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 さつまいも ごまお 三温糖 黒ごま(すり) ソフトサラダ	にんにく ほうれんそう にんじん だいこん しめじ	みりん しょうゆ かつお・昆布 だし汁
25	金	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め スパニッシュオムレツ バナナ 味噌汁	あんパン 牛乳	豚もも 卵 牛乳 スキムミルク 油揚げ 白みそ	米 サラダ油 じゃがいも あん パン	たまねぎ こまつな バナナ キャベツ もやし	塩こうじ トマトケチャップ 食塩 こしょう かつお・昆布 だし汁
26	土	煮込みうどん ごまドレサラダ みかん	マールカオ 牛乳	鶏もも 牛乳	冷)うどん マールカオ	根深ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかん	めんつゆ 焙煎ごま ドレッシング
28	月	ごはん ししゃものから揚げ ひじきの煮物 みかん 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	ししゃも 油揚げ 卵 白みそ 木綿豆腐 牛乳	米 片栗粉 大豆油 糸こんにやく サラダ油 三温糖 米粉	ほしひじき にんじん みかん ほうれんそう 根深ねぎ	こしょう 和風だし めんつゆ しょうゆ かつお・昆 布だし汁
29	火	ごはん チーズミートローフ わかめとツナサラダ コンソメスープ	さつまいもドーナツ 牛乳	ぶたひき肉 卵 牛乳 とろける チーズ ツな缶	米 ハン粉 有塩バター ごま油 ホットケーキミックス 三温糖 さつまいも 大豆油	たまねぎ 乾燥わかめ キャベツ ホールコーン缶 ブロッコリー にんじん こまつな	こしょう 食塩 トマトケチャップ ソース 料理酒 ほん酢 しょうゆ コンソメ
30	水	ごはん 豚バラだいこん 野菜のチーズ焼き オレンジ 味噌汁	ほりほり小魚 牛乳	豚ばら ツな缶 とろけるチーズ 木綿豆腐 白みそ ほりほり小魚 牛乳	米 ごま油 じゃがいも オリーブ 油	だいこん ブロッコリー たまねぎ バレンシアオレンジ チンゲンサイ まいたけ	和風だし しょうゆ みりん こしょう 食塩 かつお・昆布だし汁

※0.1歳児のクラスのクラスはお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りが豊かな食材で作られた料理は、目にも美味しく食欲が増してきます。普段使っている食器を変えてみたり、食材を一つ多くプラスするなどちょっとした工夫を加えて、食卓でも目から美味しい秋を味わってみましょう！

11月24日は和食の日！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食」の日としました。平成25年には、「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。旬の食材を生かして季節や自然を表現する和食は、栄養バランスにも優れています。



【和食の特徴を知ろう】

- ・一汁三菜のスタイル
ご飯を基本に多彩なおかずを組み合わせる基本のスタイルで、炭水化物、たんぱく質、ビタミンやミネラルをバランスよくとることができます。
- ・季節感
季節の食材を使ったり、季節に合った器を利用したり、四季の移ろいを感じることができます。
- ・行事食
1年間様々な行事によって生まれた食文化が多くあります。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。
- ・新鮮で豊かな味わい
日本では新鮮な食材が豊富にとれます。その食材の素材の味を生かすために調理技術、調理道具が発達してきました。

和食の基本「だし」

こんぶやかつお節などの天然素材で作った「だし」は、香りがよく旨味も豊富です。素材の味が生かされ、薄味でも美味しく食べることが出来ます。こんぶの旨味成分であるグルタミン酸と、かつお節のイノシン酸を合わせると、相乗効果でおいしさがアップした「だし」をとることができます。

新米を食べよう

新米の季節になりました。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも良いのが特徴です。お米は味が淡白なため、和風、洋風、中華と、どんなおかずとも相性が良いため、栄養バランスのとれた献立になります。新米は、水分量が多いため、炊くときは水分を減らすと、美味しく炊くことができます。ご家庭でも旬の食材を使い、炊き込みごはんなどぜひ挑戦してみてください。