

11月 献立表

令和3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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ごはん さんまの塩焼き 大根サラダ キウイ 味噌汁	きなこトースト 牛乳	白みそ きなこ 牛乳 さんま (冷)	米 マヨネーズ 食パン サラダ 油 三温糖	だいこん きゅうり ホールコー ン缶 キウイフルーツ チンゲン サイ なめこ にんじん	食塩 めんつゆ かつ お・昆布だし汁
2 火	焼き鳥丼 かぼちゃの煮物 味噌汁	レーズン入り蒸しパン 牛乳	鶏もも 油揚げ 白みそ 卵 牛 乳	米 サラダ油 三温糖 ホット ケーキミックス 上白糖	たまねぎ にんじん きざみ海 苔 かぼちゃ(冷) こまつな だ いこん レーズン	しょうゆ みりん かつ お・昆布だし汁
4 木	食パン ガジのフライ マカロニサラダ オレンジ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	かじき 卵 牛乳	食パン 薄力粉 パン粉 大豆 油 マカロニ マヨネーズ 米	あおのり にんじん きゅうり パレンシアオレンジ わかめご 飯の素	こしょう 食塩 中濃 ソース
5 金	ごはん マヨ照りチキン 切干し大根のツナ和え 味噌汁	ポップコーン 牛乳	若鶏もも ツナ缶 白みそ 牛 乳	米 薄力粉 サラダ油 マヨネ ーズ ごま油 三温糖 コーギ リツ 有塩バター	万能ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり もやし こまつな なめ こ 乾燥わかめ	料理酒 みりん 食塩 しょうゆ 酢 かつお・昆 布だし汁
6 土	焼きそば りんご 牛乳	かりんとう 麦茶	豚ロース 牛乳	中華めん サラダ油 ごま油 かりんとう	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし あおのり り んご	食塩 しょうゆ 焼きそ ば粉末ソース しょう ゆ
8 月	きつねうどん ささみと胡瓜の中華和え バナナ	さつまいものいもち 牛乳	油揚げ ささみ 牛乳	冷)うどん 三温糖 ごま油 白 ごま(すり) さつまいも 片栗粉 サラダ油 無塩バター	根深ねぎ こまつな わかめ も やし きゅうり バナナ	水 だししょうゆ 酢
9 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 味噌汁	ビスケット 牛乳	若鶏もも プロセスチーズ 白 みそ 牛乳	米 マーマレードジャム マヨ ネーズ じゃがいも ビスケット	ブロッコリー ホールコーン缶 チンゲンサイ 根深ねぎ	料理酒 しょうゆ こし ょう 食塩 かつお・昆布 だし汁
10 水	ごはん アジのかば焼き ポテトサラダ すまし汁	ヨーグルト ウエハース	ロースハム 卵 木綿豆腐 無 糖ヨーグルト あじ(冷)	米 薄力粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ いちご ジャム ウエハース(ブルーベ リー)	たまねぎ きゅうり にんじん 乾燥わかめ こまつな	みりん しょうゆ 酒 こ しょう 食塩 かつお・昆 布だし汁
11 木	中華丼 ナムル かきたま汁	パームクーヘン 牛乳	豚ロース ロースハム 卵 牛 乳	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 上白糖 厚切りパームクーヘン	にんじん はくさい しいたけ きくらげ(乾) もやし いら チン ゲンサイ たまねぎ	鶏ガラスープ素 しょう ゆ 酢 かつお・昆布だ し汁 食塩
12 金	ロールパン 松風焼き さつまいものサラダ りんご 牛乳	しらすとチーズのおにぎり 麦茶	鶏ひき肉 卵 白みそ 牛乳 プ ロセスチーズ 釜揚げしらす	ロールパン パン粉 三温糖 白ごま(炒り) さつまいも マヨ ネーズ 米	たまねぎ にんじん きゅうり りんご	食塩 しょうゆ こし ょう
13 土	ナポリタン みかん わかめスープ	おせんべい 牛乳	ベーコン 牛乳	スバゲッティ オリーブ油 ごま 油 ソフトサラダ	たまねぎ ピーマン ホールマ ト缶 みかん しめじ 乾燥わか め 根深ねぎ	トマトケチャップ 食塩 こしょう パセリ粉 鶏ガ ラスープ しょうゆ
15 月	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き キャベツののり和え すまし汁	フレンチトースト 牛乳	鮭(冷) 赤みそ 木綿豆腐 牛 乳	米 マヨネーズ 三温糖 ごま油 食パン 無塩バター	キャベツ にんじん きざみ海 苔 乾燥わかめ こまつな	食塩 味ぽん かつお・ 昆布だし汁 しょうゆ
16 火	醤油ラーメン わかめのサラダ オレンジ	芋けんぴ 牛乳	豚もも 卵 牛乳	中華めん サラダ油 和風ド レッシング 三温糖 芋かり んとう	キャベツ もやし こまつな ホールコーン缶 乾燥わかめ ブロッコリー パレンシアオーレ ンジ	こしょう 水 しょうゆ 鶏 ガラスープ素 食塩
17 水	チキンカレー コールスローサラダ りんご 牛乳	バナナコッタ オレンジジュ ース	鶏もも 牛乳 プロセスチーズ クリーム ゼラチン	米 じゃがいも サラダ油 三温 糖 マヨネーズ グラニュー糖	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン缶 りんご オレ ンジジュース	おろしにんにく カレ ールウ おろししょうが こ しょう 酢 食塩
18 木	ごはん 鶏肉のからあげ 塩昆布和え すまし汁	かぼちゃのきなこ団子 牛乳	若鶏もも 木綿豆腐 きなこ 牛 乳	米 片栗粉 薄力粉 大豆油 三温糖	だいこん きゅうり にんじん 塩昆布 乾燥わかめ 根深ねぎ かぼちゃ(冷) レーズン	しょうゆ おろししょうが おろしにんにく 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
19 金	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め スパニッシュオムレツ 味噌汁	ほりほり小魚 牛乳	豚ロース 卵 牛乳 スキムミ ルク 油揚げ 白みそ ほりほり小 魚	米 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ こまつな チンゲン サイ にんじん	塩こうじ しょうゆ 食塩 トマトケチャップ かつ お・昆布だし汁

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
20 土	チキンライス キウイ コンソメスープ	クリームパン 牛乳	鶏もも 牛乳	ごはん 有塩バター ミニクリ ムパン	たまねぎ にんじん ピーマン キウイフルーツ ブロッコリー	食塩 こしょう パセリ粉 トマトケチャップ コンソ メ
22 月	ごはん さばのカレームニエル 茹で野菜 キウイ 野菜スープ	キャラメルスイートポテト 牛乳	さば(冷) 卵 ベーコン 牛乳	米 薄力粉 有塩バター マヨ ネーズ さつまいも 大豆油 三 温糖	ブロッコリー にんじん キウイ フルーツ キャベツ えのきたけ	こしょう 食塩 カレー粉 コンソメ
24 水	豚丼 さつま芋の甘煮 味噌汁	あんぱん 牛乳	豚ロース 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 三温糖 さつまいも 上白 糖 あんぱん	たまねぎ こまつな だいこん	しょうゆ だし 料理酒 みりん 食塩 かつお・ 昆布だし汁
25 木	さつまいもごはん 若鶏照り焼き ゴボウサラダ すまし汁	ヨーグルトムース 麦茶	若鶏もも 木綿豆腐 無糖ヨー グルト 牛乳 ゼラチン	米 さつまいも 上白糖 いら ごま マヨネーズ 三温糖 グラ ニュー糖	にんにく ごぼう にんじん きゅうり ホールコーン缶 乾燥 わかめ キャベツ レモン(果 汁)	食塩 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
26 金	ごはん さわらのごま揚げ ひじきの煮物 りんご 味噌汁	麩のラスク 牛乳	さわら(冷) 油揚げ 白みそ 牛 乳	米 片栗粉 いらごま サラダ油 糸こんにやく 三温糖 焼きふ 有塩バター グラニュー糖	ほしひじき にんじん りんご チンゲンサイ 根深ねぎ	しょうゆ 酒 おろし しょうが めんつゆ みりん かつお・昆布だし汁
27 土	タマゴサンド ツナサンド バナナヨーグルト 野菜スープ	ビスケット 牛乳	卵 ツナ缶 無糖ヨーグルト 牛 乳	食パン マヨネーズ じゃがいも アスパラガスビスケット	きゅうり バナナ ブロッコリー にんじん	こしょう 食塩 コンソメ
29 月	親子丼 ツナサラダ すまし汁	カルシウムせんべい 牛乳	鶏もも 卵 ツナ缶 木綿豆腐 牛乳	米 サラダ油 三温糖 マヨネ ーズ ドレッシング カルシウム せんべい	たまねぎ 干しいたけ 糸み つば キャベツ きゅうり 乾燥 わかめ だいこん	しょうゆ みりん こし ょう 食塩 かつお・昆布 だし汁
30 火	ごはん 赤魚の煮つけ ジャーマンポテト オレンジ 味噌汁	りんごのコンポート 牛乳	赤魚(冷) ベーコン 油揚げ 白 みそ 牛乳	米 上白糖 じゃがいも サラ ダ油	たまねぎ ホールコーン缶 パ セリ(生) パレンシアオレンジ チンゲンサイ なめこ りんご レモン(果汁)	料理酒 しょうゆ み りん 食塩 こしょう かつ お・昆布だし汁

※01歳児のクラスの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、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。これからは一日の気温の変化が大きくなってきます。規則正しい食生活、睡眠をしっかりとって丈夫な体を作りましょう。



11月の旬の食材

栄養や旨味がたっぷりの11月に旬を迎える食材をご紹介します。



- さつまいも : 収穫は8月頃から始まりますが採れたてが美味しいとは限らず、2~3か月貯蔵して、余分な水分を逃がしてからのほうが甘みが増えてホクホクした美味しいものになります。
- ブロッコリー: 寒い時期に収穫されるブロッコリーは、甘みがあるのが特徴です。ビタミンCやβ-カロテンが豊富で、免疫力アップにつながるため本格的な冬に向けて是非取り入れたいです。
- さば : 10月から11月のものを秋さばと言いますが、脂がのってとてもおいしいです。さばにはDHAやEPAが青魚の中でも多く含まれ、血液をサラサラにし、脳血管の予防など、身体に良い食材です。



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。