2021年度

11月給食献立表

あいのそのこども園

	給食		おやつ	
	三色食品群　〇赤：血や肉になる　△黄：熱や力となる　□緑：調子を整える			
1(月)	**中華ちゃんぽん** **きゅうりと大根のゆかり和え** **ベイクさといも♪**	〇豚肉 △中華麺 △片栗粉 □人参 □白菜 □もやし □筍　中華だし 薄口醤油 みりん □きゅうり □大根 ゆかり 食塩 △さといも △片栗粉 △油　食塩	**□みかん** **△黒ごまかりんとう** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦、ごま
2(火)	**ごはん** **豚肉とごぼうの煮物** **ブロッコリーのおかか和え** **つみれ汁**	△精白米 〇豚肉　△三温糖 △油　□ごぼう □玉ねぎ □えのき だし粉 酒 濃口醤油 みりん 〇かつお節　□ブロッコリー 濃口醤油 みりん 〇鰯ミンチ 〇豆腐 〇豆みそ　△片栗粉 △こんにゃく □大根 □人参 □ねぎ 食塩 生姜 だし粉	**□りんご** **△海草せんべい** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦、えび、ごま
4(木)	**ごはん** **魚の照り焼き** **スパゲッティーサラダ** **じゃがいもとしめじの味噌汁**	△精白米 〇かれい △ごま △ごま油 濃口醤油　酒 〇ハム　△スパゲティ △マヨドレ　□キャベツ □きゅうり □もやし 〇油揚げ 〇豆みそ 〇わかめ　△じゃがいも　□しめじ　だし粉	**黒ごまのケーキ** **□プルーン** **□とろろ巻き昆布** **〇牛乳**	〇卵 △バター △薄力粉 △黒ごま △砂糖 ベーキングパウダー （以上児）
5(金)	**ごはん** **豆腐シューマイ** **ほうれん草ソテー♪** **かき玉スープ**	△精白米 〇木綿豆腐 〇豚ミンチ　△シューマイの皮 △片栗粉 △ごま油 △三温糖 □玉ねぎ □干し椎茸 中華だし 濃口醤油 酒 みりん 生姜 △無塩バター □ほうれんそう □コーン 食塩 濃口醤油 こしょう 〇卵 〇ハム　△片栗粉　□玉ねぎ □人参 □えのき □ねぎ　中華だし 食塩 薄口醤油	**レーズン丸パン** **□パイナップル** **△ラムネ** **〇牛乳**	〇牛乳 △薄力粉 △強力粉 △砂糖 △無塩バター □レーズン イースト （以上児） （未満児）
6(土)	**煮込みうどん**	〇豚肉 △うどん △油　□人参 □玉ねぎ □ほうれん草 □青ねぎ 薄口醤油 だし粉 みりん		
8(月)	**ごはん** **ミートローフ** **ブロッコリーと パプリカのサラダ** **わかめスープ**	△精白米 〇合ミンチ 〇卵 〇豆乳　△パン粉　□玉ねぎ □ケチャップ 食塩 こしょう 〇かつお節　△ごま △マヨドレ　□ブロッコリー □パプリカ だし粉 □わかめ □コーン □ねぎ □しめじ 中華だし 食塩	**野菜のお好み焼き♪** **△紫芋チップ** **〇牛乳**	〇シーチキン 〇卵 〇かつお節 △砂糖 △小麦粉　□人参 □大根 □青さ お好みソース 食塩
9(火)	**ごはん** **魚のパン粉焼き** **キャベツの酢の物** **豆腐ともやしの味噌汁**	△精白米 〇かれい　△パン粉 △油　カレー粉 食塩 〇じゃこ　△三温糖　□キャベツ □わかめ □きゅうり □みかん　米酢 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□もやし □玉ねぎ　だし粉	**豆乳プリン** **△ポップコーン** **〇牛乳**	〇豆乳 〇ゼラチン △砂糖 △いちごジャム
10(水)	**ホットドッグ** **じゃがいもガーリックバター♪** **かぼちゃのポタージュ** **〇牛乳**	〇ポールウインナー △ロールパン □キャベツ □ケチャップ　食塩 カレー粉 △じゃがいも △無塩バター　□パセリ ニンニク 食塩 〇豆乳　△有塩バター　□かぼちゃ □玉ねぎ　コンソメ 食塩	**□バナナ** **△ごぼうチップ** **〇チーズ** **ほうじ茶**	※小麦、ごま
11(木)	**ごはん** **鮭の塩こうじ焼き** **小松菜のお浸し** **豆腐とわかめの味噌汁**	△精白米 〇鮭　△塩こうじ　□レモン汁 〇じゃこ　□小松菜 □人参　みりん 濃口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□わかめ □チンゲン菜　だし粉	**□柿** **△ひじきスティック** **〇チーズ** **〇牛乳**	※乳、小麦
12(金)	**きのこカレー** **コールスローサラダ** **〇牛乳**	〇豚肉 〇豆乳　△精白米 △じゃがいも △油 △カレールウ　□しめじ □エリンギ □玉ねぎ □人参 コンソメ △三温糖 △油　□きゅうり □キャベツ □りんご □レーズン 食塩　米酢	**ブルーベリーヨーグルト** **△野菜スティック** **ほうじ茶**	〇ヨーグルト　△ブルーベリージャム ※小麦
13(土)	**お弁当**			
15(月)	**菜飯** **すき焼き風煮物** **ほうれん草と大根の味噌汁**	〇じゃこ　△精白米　□かぶ 濃口醤油 食塩 酒 〇豚肉 〇卵 〇焼き豆腐　△しらたき △三温糖 △油　□白菜 □人参 □白ねぎ 濃口醤油 みりん 〇竹輪 〇豆みそ □ほうれん草 □大根 だし粉	**アップルサンド♪** **△畑のスナック** **〇牛乳**	△食パン △有塩バター △砂糖 □りんご ※小麦
16(火)	**マーボー丼** **春雨スープ**	〇豚ミンチ 〇木綿豆腐 〇豆みそ △精白米 △三温糖 △片栗粉 △ごま油 □玉ねぎ □人参 □干し椎茸 □にら　生姜 ニンニク 濃口醤油 中華だし △春雨　□人参 □玉ねぎ □チンゲン菜 中華だし 食塩 薄口醤油	**黄な粉蒸しパン** **△スティックゼリー** **□プルーン** **〇牛乳**	〇小豆 〇黄な粉 〇牛乳 △砂糖 △ホットケーキミックス （以上児） （未満児）
17(水)	**ごはん** **ししゃものごま衣焼き** **ひじきの炒り煮** **じゃがいもと玉ねぎの味噌汁**	△精白米 〇ししゃも　△薄力粉 △油 △ごま 〇油揚げ 〇大豆　△こんにゃく △三温糖 △油　□ひじき □人参 □もやし □れんこん 濃口醤油 だし粉 〇豆みそ　△じゃがいも　□玉ねぎ だし粉	**□みかん** **△胚芽スティック** **〇チーズ** **〇牛乳**	※乳、小麦

18(木)	**ごはん** **ポークチャップ** **ほうれん草の洋風お浸し♪** **キャベツの味噌汁**	△精白米 ○豚肉　△油 △三温糖　□玉ねぎ □ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう ○ベーコン　□ほうれん草 コンソメ 濃口醤油 こしょう ○竹輪 ○豆みそ　□キャベツ □しめじ　だし粉	**□柿** **△ねじりん棒** **○チーズ** **○牛乳**	※小麦
19(金)	**さつまいもごはん** **鮭のホイル焼き** **鶏と白菜とかぶのスープ♪**	△精白米 △さつまいも 食塩 ○鮭　△有塩バター　□えのき □しめじ 食塩　こしょう ○かしわ　□白菜 □かぶ コンソメ 酒 みりん 食塩	**アメリカンドッグ♪** **□プルーン** **○牛乳**	○ウインナー　△ホットケーキミックス △油　□ケチャップ
20(土)	**海鮮あんかけラーメン**	○えび ○カニカマ △中華麺 △片栗粉　□人参 □白菜 □筍 □にら □もやし 中華だし 薄口醤油 みりん		
22(月)	**ごはん** **鶏肉のマヨコーン焼き** **かつおとあさりの** **ササっとサラダ** **大根の味噌汁**	△精白米 ○かしわ　△マヨドレ　□コーン ○大豆 ○あさり ○シーチキン　△マヨドレ △ごま　□ひじき □人参 □小松菜 薄口醤油 ○油揚げ ○豆みそ　□大根 だし粉	**△カステラ** **ポテトチップス** **○牛乳**	※乳、卵、小麦
24(水)	**ごはん** **魚の人参衣焼き** **切干大根のごまマヨサラダ** **白菜の味噌汁**	△精白米 ○カレイ　△薄力粉 △油　□人参 食塩 △ごま △マヨドレ　□切干大根 □人参 □きゅうり 濃口醤油 だし粉 ○豆みそ　△油揚げ　□白菜 □わかめ だし粉	**スイートポテト** **□プルーン** **○牛乳**	○卵 ○牛乳　△さつまいも △無塩バター △砂糖
25(木)	**ふりかけごはん** **かいじゅうあげ** **春雨サラダ** **豆腐とわかめのすまし汁** **りんごゼリー**	△精白米　ふりかけ※ごま ○鶏ミンチ ○卵　△薄力粉 △天ぷら粉 △油　□玉ねぎ □人参 □ピーマン 食塩 濃口醤油 △春雨 △コーン △油 △三温糖　□ひじき □キャベツ □人参 米酢 食塩 濃口醤油 ○豆腐　□わかめ □白ねぎ だし粉 薄口醤油 みりん △砂糖　□りんごジュース　□寒天	**□みかん** **△大豆チップス** **○チーズ** **○牛乳**	
26(金)	**きのこご飯** **ほうれん草のじゃこ和え** **フライドポテト** **卵汁**	○豚肉 △精白米 △こんにゃく △油　□えのき　□しめじ □人参 □ごぼう だし粉 薄口醤油 みりん ○じゃこ　□もやし □ほうれん草 濃口醤油 みりん △じゃがいも △油 食塩 ○卵 ○わかめ だし粉 薄口醤油 みりん	**パフェ** **△ひじきあられ** **○牛乳**	○ホイップクリーム △コーンフレーク □みかん □バナナ □パイナップル
27(土)	**お弁当**			
29(月)	**かやくうどん** **切干大根** **磯風味ポテト**	○かしわ ○卵 ○色板　△うどん △油 △三温糖　□人参 □ほうれん草 □ねぎ 濃口醤油 薄口醤油 みりん だし粉 ○油揚げ　△油 △三温糖　□切干大根 □人参　濃口醤油　みりん だし粉 ○じゃこ　△じゃがいも　□青さ 食塩	**小松菜のおやき** **△小魚せんべい** **○牛乳**	○ベーコン △お好み粉 △薄力粉 □人参 □小松菜 濃口醤油 ※小麦、えび、ごま
30(火)	**△コッペパン** **ビーフシチュー** **かぼちゃと白菜のサラダ** **○牛乳**	※小麦、乳 ○牛肉 ○豆乳　△じゃがいも △油　□玉ねぎ □人参　□グリーンピース ビーフシチュウルウ △ごま △マヨドレ　□白菜 □かぼちゃ □りんご 食塩	**□バナナ** **△カル鉄スティック** **○チーズ** **○牛乳**	※乳、卵、小麦

食育だより

子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、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できたことを感謝し、今後も健やかであるように願います。
七五三に食べる千歳飴は、江戸時代より続く伝統のお菓子です。飴は江戸の庶民の代表的なお菓子でしたが、もとは「せんねん飴」「せんざい飴」と呼ばれていました。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、長寿を願う意味が込められています。縁起が良い硬派となっており、袋にも鶴亀や松竹梅などの図案が描かれています。

食育クイズ

Qきのこの栄養が増す方法は？

①洗う　②干す　③ゆでる

A正解は②。
例えばしいたけ100gあたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で0.4μgだったのが干すと12.7μgになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。

お知らせ

○13日（土）、27日（土）は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

子どもに伝えたい和食 Part1

今月からは和食についてシリーズでお伝えします。
日本の食文化である和食は、2013年にユネスコ文化遺産に登録されました。和食はあくを抜いたり油抜きをするなど、丁寧に下処理をする引き算の料理と言われています。それゆえ食材本来の美味しさを、最大限に引き出す事ができるのです。

【和食の特徴】

○多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
南北に長い日本の国土は、海や山など豊かな自然に恵まれ、各地で地域に根差した多様な食材を用いることが出来ます。

○健康的な食生活を支える栄養バランス
主食、汁、主菜、副菜を揃えた食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、健康的な食生活の基本となっています。

○自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節に合った調度品を用いたり、料理で四季の移ろいを表現するなど、食事で季節を楽しむことができます。

○正月などの年中行事との密接な関わり
年中行事に合わせた食文化があり、家族の絆を深めるとともに、食を楽しむ文化があります。

【子どもに伝えたい和食ポイント①】

基本となる一汁二菜
和食の基本スタイルとなっているのは、主食、汁、主菜、副菜からなる献立です。この一汁二菜を意識すると、栄養バランスのよいメニューを組み立てることができます。
しかし、必ずしも魚料理や煮物を揃えなければいけないというのではありません。主菜は洋食であっても中華であってもかまいません。大切なのは、汁や副菜を組み合わせた、和食スタイルを意識することです。