

# 11月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	水	牛乳 ビスケット	関東煮・レバーの照り煮・えのき納豆・果物		ご飯	牛乳 黒豆蒸しパン ☆
2	木	牛乳 クラッカー	クリーム煮・フレンチサラダ・手作りふりかけ		ご飯	牛乳 小魚 クッキー
3	金					
4	土	牛乳 クッキー	ナポリタンスパゲティ・キャベツの酢の物・果物	×		牛乳 せんべい
5	日					
6	月	牛乳 せんべい	ハヤシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵・果物		ご飯	牛乳 セサミスティック ☆
7	火	牛乳 ジャムパン	お誕生日ランチデー（栗ご飯・とんかつ きのこ青菜のおかか和え・すまし汁・ミニゼリー）	×		牛乳 ビスケット
8	水	牛乳 ビスケット	魚の南蛮漬け・春雨サラダ・にらたま汁・果物		ご飯	牛乳 豆乳もち ☆
9	木	牛乳 クラッカー	豆乳汁・青菜とちりめんの酢の物・焼きのり・果物		ご飯	牛乳 昆布 おかき
10	金	牛乳 クッキー	マーボー大根・青菜のナムル・果物		ご飯	牛乳 ベジータケーキ ☆
11	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・キャベツのごま酢和え・果物	×		牛乳 せんべい
12	日					
13	月	牛乳 クラッカー	高野豆腐のオランダ煮・ひじきサラダ・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 花しゅうまい ☆
14	火	牛乳 カステラ	卵のココット焼き・ポテトサラダ 白菜とチンゲン菜のスープ・果物		ご飯	牛乳 小魚 クッキー
15	水	牛乳 ビスケット	魚のきのこクリームかけ・スパゲティソテー すまし汁		ご飯	牛乳 豆腐入あべかわ団子☆
16	木	牛乳 クッキー	のり入りコロケ・彩野菜の和え物・果物		ご飯	牛乳 コソルケクッキー ☆
17	金	牛乳 クラッカー	うま煮・焼きししゃも・柿なます		梅ご飯	牛乳 チーズ おかき
18	土	牛乳 せんべい	二色サンド・かぶと豆のポトフ・牛乳 果物	×		お茶 クラッカー
19	日					
20	月	牛乳 みかん	厚揚げと大根のそぼろ煮・青菜のおかか和え・トマト		ご飯	牛乳 ホットドック ☆
21	火	牛乳 クッキー	魚のもみじ焼き・れんこんのきんぴら・味噌汁		ご飯	牛乳 昆布 おかき
22	水	牛乳 せんべい	副食付き弁当	○		牛乳 アップルポテト ☆
23	木					
24	金	牛乳 ビスケット	千草焼き・けんちん汁・小魚佃煮・果物		ご飯	牛乳 チーズ クッキー
25	土	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
26	日					
27	月	牛乳 せんべい	カレーシチュー・大根サラダ・ゆで卵		ご飯	牛乳 果物盛り合わせ ☆
28	火	牛乳 ジャムパン	ポークビーンズ・青菜のソテー・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
29	水	牛乳 ビスケット	鶏肉のさっぱり煮・ほうれん草の和風ドレッシング さつまいもの甘煮		ご飯	牛乳 ミニメロンパン ☆
30	木	牛乳 クラッカー	魚の竜田揚げ・白和え・もずくスープ・ミニゼリー		ご飯	牛乳 米粉のモチケーキ ☆

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

## おいしい和食、食べていますか

幼少期は食の大切さを学ぶ上でも、また味覚形成の上でも大変重要な時期です。この時期に、子どもたちに本物のだしを味わってもらうことで、和食文化の一端に触れてもらいたいと考え、園の給食では、だしは煮干し・昆布・削り節からとっています。給食室でだしをとっている時には、朝からとてもおいしそうなおいが立ち込め、子どもたちも「今日の給食は何？」と想像が膨らみます。ご家庭でもだしのうま味を活かした和食をつくってみませんか。

### 「煮干しだし」のとり方

#### 【材料】

煮干し 30g～40g  
水 1ℓ

#### 【作り方】

- 鍋に水と煮干しを入れ、30分以上つけてから中火にか（煮干しは、頭とはらわたを取り、身を半分に裂いてから水に漬けると、よりおいしいだしになります。）あくが出たら、すくい取る。
- そのまま加熱し、煮立つ直前くらいの火加減で5分程度煮てから火を止め、煮干しを取り出す。※昆布と合わせるとより旨みが増します。その場合は①の煮干しと一緒に水につけた後、中火にかけ沸騰直前に昆布を取り出します。

煮干



### 味噌汁

21日献立

「煮干しだし」を使った具たくさん  
の味噌汁です。

#### 【材料】

厚揚げ……………150g  
にんじん(中)……1/4本  
たまねぎ(中)……1/2こ  
切り干し大根……6g  
青菜……………60g  
味噌……………大2、1/2  
煮干しだし汁……600cc

#### 【作り方】

- 厚揚げは湯通しして、油抜きし短冊に切る。
- 切り干し大根は、洗って水で戻し、食べやすい長さに切る。
- 青菜はゆでた後、水にさらし、水気をよく絞って食べやすい長さに切る。
- 人参、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に入れただし汁が沸騰したら人参、玉ねぎ、切り干し大根を入れ、やわらかくなったら厚揚げを加える。次に青菜を加え、みそを溶き入れ、一煮立ちしたら火を止める。

いい にほんしょく

11月 24日 は「和食の日」

「和食：日本人の伝統的な食文化」は平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界からも日本の食が注目される一方、家庭では「和食」の存在感が薄れつつあります。

未来に残るべき財産として認められた日本の伝統的な食文化を次世代に伝えるためには、改めてその良さを知ることが第一歩です。

11月24日は「和食の日」です。ご家庭でも、和食を考える機会にしてみませんか。

### いくつできていますか

- 日本の行事食を3つ以上挙げられる
- 地元の郷土料理を知っている
- 地元の旬の食材や特産物を知っている
- 地元のお祭や食のイベントに参加したことがある
- 一汁三菜がどんなものかわかる
- 食事の時は“いただきます”  
“ごちそうさま”を必ず言う