

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	木	牛乳 ビスケット	炒り豆腐・青菜のおかか和え・果物		わかめ ご飯	牛乳 牛乳もち ☆
2	金	牛乳 クラッカー	ハヤシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	牛乳 せんべい
3	土					
4	日					
5	月	牛乳 クッキー	うま煮・白菜のおひたし・納豆・ミニトマト		ご飯	牛乳 果物盛り合わせ ☆
6	火	牛乳 カステラ	誕生日ランチデー（かき揚げ丼 ブロッコリーの塩ゆで・きのこの味噌汁・ミニゼリー）	×		牛乳 せんべい
7	水	牛乳 ビスケット	ポークカレーシチュー・大根サラダ・ゆで卵		ご飯	牛乳 ホットドック ☆
8	木	牛乳 せんべい	鮭のちゃんちゃん焼き・けんちん汁・手作りふりかけ 果物		ご飯	牛乳 磯辺芋もち ☆
9	金	牛乳 クラッカー	肉じゃが・春雨サラダ・果物		ご飯	牛乳 チーズ クッキー
10	土	牛乳 クッキー	肉みそうどん・果物	×		牛乳 せんべい
11	日					
12	月	牛乳 ビスケット	高野豆腐の卵とじ・青菜のごま酢和え・果物		ご飯	牛乳 ごまじゃこトースト☆
13	火	牛乳 ジャムサンド	魚の照り焼き・切り干し大根の炒り煮・金時煮豆 味噌汁		ご飯	牛乳 昆布 せんべい
14	水	牛乳 クラッカー	豚肉のごまみそ焼き・柿なます・のっぺい汁		ご飯	牛乳 切干大根おにぎり ☆
15	木	牛乳 クッキー	鶏肉の竜田揚げ・大豆とひじきの煮物 ブロッコリーのごま和え		ご飯	牛乳 小魚 おかき
16	金	牛乳 せんべい	豚肉と野菜の中華炒め・焼きししゃも・グリーンポテト 果物		梅ご飯	牛乳 チーズ入り蒸しパン☆
17	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・キャベツの甘酢和え・果物	×		牛乳 せんべい
18	日					
19	月	牛乳 クッキー	ポテトときのこのグラタン 白菜とチンゲン菜のスープ・果物		ご飯	牛乳 肉まん ☆
20	火	牛乳 カステラ	豆乳汁・青菜のソテー・焼きのり・果物		ご飯	牛乳 クラッカー
21	水	牛乳 せんべい	さばの味噌煮・五目和え・かきたま汁・果物		ご飯	牛乳 アーモンドクッキー☆
22	木	牛乳 ビスケット	豆腐のカレー煮・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
23	金					
24	土	牛乳 クラッカー	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
25	日					
26	月	牛乳 ビスケット	厚揚げと大根のそぼろ煮・青菜とちりめんの和え物 果物		ゆかり ご飯	牛乳 アップルポテト ☆
27	火	牛乳 ジャムサンド	魚の塩焼き・ごぼうのごまマヨネーズ和え 手作りふりかけ・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 昆布 クッキー
28	水	牛乳 クッキー	マーボーなす・ナムル・ししゃもの味噌干し・果物		ご飯	牛乳 じゃがたこ焼 ☆
29	木	牛乳 クラッカー	コロケ・キャベツの土佐酢和え・もずくスープ ミニゼリー		ご飯	牛乳 小魚 せんべい
30	金	牛乳 せんべい	豆乳コーンシチュー・キャベツとわかめの酢の物・果物		ご飯	牛乳 大根餅 ☆

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)



●11月24日は和食の日

日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。私たちは、先祖から受け継いだこの素晴らしい食文化を、将来の世代にしっかりと継承していかなくてはなりません。

11月24日は、「11(いい)、2(日本)、4(食)」の語呂合わせにちなみ、日本人の伝統的な食文化を守り、受け継いでいくことを願って制定された『和食の日』です。ご家庭でも、日本の食文化について子どもと話しをする機会を持つてはいかがでしょうか。

●子どもに伝えたい和食のPOINTO

(ポイント1) ごはんを中心にした食事は栄養バランスがよく健康的
ごはんに一汁三菜を組み合わせる和食のスタイルは、一食でとれる食材の数が多く、栄養バランスをとりやすくなります。

(ポイント2) きずなをもっと深める年中行事
季節ごとの行事に込められた願い。子どもと一緒に楽しみながらその一つひとつの由来や意味を伝えて行きましょう。
(例 11月 七五三・・・千歳飴、赤飯)

(ポイント3) 多彩な食材を活かす調理の知恵
良質な水が豊富な日本は、ゆでる、煮るなどの調理や“だし”で食材の味を活かした料理が特徴。豊かな味覚を育てましょう。

(ポイント4) 季節を感じるすてきな食卓
四季がはっきりしている日本。食卓でも旬の食材や食器で季節を楽しんでみましょう。

●和食の特徴 だしとうま味

給食では、煮干・昆布・かつお節からだしをとっています。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ます。子どもたちも「今日の給食はなに？」と想像がふくらみます。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。

《かつお節で本格だしに挑戦》

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしで、すまし汁に最適です。

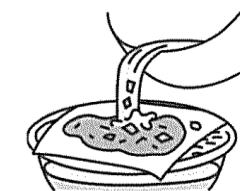
<材料> 水・・・1リットル、かつお節・・・30g



鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を入れる



すぐに弱火にして、1～2分煮だし
火を止める。



キッチンペーパーか布でこす。

参考：「おうちで和食」農林水産省・アドムわんぱくランチ

豆乳汁 ～かつおだしを使った具たくさん汁～

【材料】

- ・豚もも肉・・・100g
- ・油揚げ・・・20g
- ・豆腐・・・120g
- ・おつゆ麩・・・4g
- ・にんじん・・・50g
- ・だいこん・・・130g
- ・はくさい・・・85g
- ・ねぎ・・・20g
- ・豆乳汁・・・120cc
- ・中みそ・・・大2、1/4
- ・だし汁・・・500cc

【作り方】

- ① 油揚げは熱湯をかけて、油抜きし短冊に切る。豆腐はさいの目切り、豚もも肉は一口大に切る。
- ② おつゆ麩は、ぬるま湯でもどして水気を絞る。
- ③ ねぎは小口に切る。にんじん、だいこんは薄いちょう切り。はくさいは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にだし汁、にんじん、だいこんを入れ、沸騰したら豚もも肉、次にはくさいを加える。火が通れば、油揚げ、豆腐、おつゆ麩を加える。
- ⑤ 豆乳を加え、中みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたらねぎを加える。

(豆乳を入れた後は、分離しやすいので加熱しすぎないようにします。)