

| 日 | 曜 | 主 食 | 副 食 | お や つ | 3歳未満児追加献立 | | 材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内での働き | | | |
|-----|-----------------------|--------|---|---------------------------------|----------------------------|-------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---|
| | | | | | 10 時 | 副食 | 血や肉となる | 熱や力となる | 体の調子を整える | |
| 1 | 15 | 月 | 十穀米 | ローストチキン キャベツのソテー えびのチャウダー | きょうだいかん スキムミルク いりこ | 牛 乳 みかん | 🍊 | 鶏肉・えび・ベーコン・豆乳 小豆・スキムミルク・いりこ | 十穀米・マーガリン | 人参・玉ねぎ・キャベツ パセリ・コーン |
| 2 | 16 | 火 | 麦ごはん | 魚のかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ | ピザトースト 豆乳 | 牛 乳 キウイ | 🍊 | 白身魚・豚肉・米みそ 豆乳・ベーコン・チーズ | 麦ごはん・春雨 食パン | 人参・玉ねぎ・生姜・サラダ菜 白菜・青葱・トマト・ピーマン・コーン |
| 4 | 17 | 木 水 | 十穀米 | 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁 | 米粉蒸しパン スキムミルク 昆布 | 牛 乳 オレンジ | 🍊 | 牛肉・豆腐・小豆 スキムミルク・昆布 | 十穀米・ごま油 | 人参・小松菜・たけのこ ピーマン・大根 |
| 5 | 19 | 金 | 麦ごはん | 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物 | 焼きいも スキムミルク いりこ | 牛 乳 りんご | みそ汁 | 豚肉・豆腐・わかめ・ツナ缶 米みそ・スキムミルク・いりこ | 麦ごはん さつまいも | 人参・大根・さやいんげん ほうれん草 |
| 6 | 20 | 土 |  | 焼きそば バナナ | パン 牛乳 | 牛 乳 チーズ | 🍊 | 豚肉・かまぼこ・牛乳 | 中華麺・パン | 人参・玉ねぎ・キャベツ・青葱 干し椎茸・バナナ |
| 8 | 22 | 月 | 十穀米 | 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物 | ちゃんぽん | 牛 乳 みかん | 清汁 | 白身魚・米みそ・わかめ 豚肉・かまぼこ | 十穀米・ごま油 白玉麩 | 人参・玉ねぎ・もやし・キャベツ 青葱・干し椎茸・コーン缶・えのき |
| 9 | 30 | 火 | 麦ごはん | ポトフ 切干大根のマヨネーズ和え | 大豆といものコロコロ揚げ 飲むヨーグルト | 牛 乳 キウイ | 🍊 | 牛肉・大豆・卵 飲むヨーグルト | 麦ごはん・マヨネーズ じゃが芋・さつまいも・すりごま | 人参・玉ねぎ・キャベツ・かぶ 切干大根・セロリー・きゅうり |
| 10 | 24 | 水 | 十穀米 | 魚の塩焼き あちゃら漬け もやしのみそ汁 | みかん クッキー ミルクココア 昆布 | 牛 乳 りんご | 🍊 | 白身魚・米みそ スキムミルク・昆布 | 十穀米・すりごま クッキー | 人参・もやし・青葱・かぶ・えのき かいわれ大根・柿・きゅうり・みかん |
| 11 | 25 | 木 | 麦ごはん | がめ煮 清汁 | りんごのヨーグルトケーキ スキムミルク いりこ | 牛 乳 オレンジ | 🍊 | 鶏肉・卵・かまぼこ・厚揚げ・わかめ スキムミルク・ヨーグルト・いりこ | 麦ごはん・バター 里芋・こんにゃく | 人参・大根・えのき・れんこん さやいんげん・干し椎茸・りんご |
| 12 | 26 | 金 | 十穀米 | 千草焼き ブロッコリー さつまいもとれんこんの豆乳みそ汁 | きな粉蒸しパン スキムミルク 昆布 | 牛 乳 バナナ | 🍊 | 鶏ミンチ・卵・牛乳・豆乳・きな粉 厚揚げ・米みそ・スキムミルク・昆布 | 十穀米・さつまいも | 人参・たけのこ・干し椎茸・みつば れんこん・ブロッコリー・青葱・干ぶどう |
| 13 | 27 | 土 |  | 肉うどん みかん | パン 牛乳 | 牛 乳 チーズ | 🍊 | 牛肉・牛乳 | うどん・パン | 人参・玉ねぎ・青葱・みかん |
| 29 | 月 | 十穀米 | 魚のもみじ焼き サラダ菜 大豆のカレースープ | かるかん 豆乳 いりこ | 牛 乳 りんご | 🍊 | 白身魚・ベーコン・米みそ 大豆・豆乳・卵・いりこ | 十穀米・マヨネーズ じゃが芋・山芋 | 人参・玉ねぎ・ピーマン・パセリ サラダ菜 | |
| 行 事 | 6日(土) 思い出レクリエーション(ゆり) | | 18(木) 誕生会 10時 | | 牛乳 チーズ | 昼食 | 五目ごはん♪おさかなハンバーグ きのこサラダ♪野菜スープ♪みかん | 3時 | マドレーヌ スキムミルク♪昆布 | |

(給食だより) 和食について

11月24日は、「和食の日」です。【いい(11)日本(2)食(4)】

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちがむかしから受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより絆を強くする役割を果たしてきました。

11月24日の献立は、魚の塩焼き/あちゃら漬け/もやしのみそ汁にしています。

おいしいだしの味を園児に味わってもらいます。(あちゃら漬けは福岡の郷土料理です)

和食の基本は「だし」です。だしとは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。

天然の素材からとっただしは、素材の味を引き出すだけでなく、料理にうま味を与えます。

ご家庭でも時間があるときは、天然だしを使った和食に挑戦してみましょう。

| 材料 | 分量 4人分 | 調理例 |
|--------|--------------------------|------------|
| 昆布だし | ・水3カップ ・昆布8cm位 | 鍋物、離乳食 |
| 一番だし | ・水3カップ ・昆布8cm ・かつお節ひとつかみ | 清汁、煮物、茶碗蒸し |
| 煮干しだし | ・水3カップ ・いりこ10尾位 | みそ汁、煮物 |
| しいたけだし | ・水3カップ ・干しいたけ2個位 | 煮物 |