

# 11月予定献立表

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	水	十穀米	鶏のマーマレード焼き 人参の甘煮 えびのチャウダー	きょうだいかん いりこ	キウイ 牛乳	/	牛乳・鶏肉・エビ 豆乳・いりこ	十穀米 マーマレードジャム	キウイ・生姜・人参 コーン缶・玉ねぎ・パセリ
17	金								
2	木	麦ごはん	魚のかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ	フルーツヨーグルト	りんご 牛乳	/	牛乳・白身魚・豚肉 ヨーグルト・米みそ 小豆・スキムミルク	麦ごはん	りんご・生姜・サラダ菜 白菜・人参・青葱 みかん缶・もも缶
16	木								
4	土	🍏	和風スパゲティ みかん	パン 牛乳	チーズ 牛乳	/	牛乳・鶏肉 チーズ	スパゲティ パン	玉ねぎ・人参・椎茸 しめじ・にんにく 青葱・みかん
18	土								
6	月	十穀米	魚のもみじ焼き トマト 大豆のカレースープ	りんご クラッカー 昆布	バナナ 牛乳	/	牛乳・白身魚・米みそ ベーコン・大豆 昆布	十穀米・マヨネーズ じゃがいも クラッカー	バナナ・人参・ピーマン トマト・玉ねぎ・パセリ りんご
20	月								
7	火	麦ごはん	ポークソテー フレンチサラダ	きのこごはん	みかん 牛乳	清汁	牛乳・木綿豆腐・豚肉 わかめ・ツナ缶 油揚げ	麦ごはん・ごはん	みかん・玉ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・人参 パセリ・椎茸
21	火								
8	水	十穀米	煮魚 レタス さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	米粉の黒糖蒸しパン 昆布 スキムミルク	バナナ 牛乳	/	牛乳・白身魚・油揚げ 豆乳・米みそ スキムミルク・昆布	十穀米 さつまいも	バナナ・さやいんげん レタス・生姜・れんこん 人参・青葱
22	水								
9	木	麦ごはん	切干大根のみそマヨネーズ和え トマト ポトフ	ひじきのコロコロ揚げ いりこ 飲むヨーグルト	オレンジ 牛乳	/	牛乳・牛肉・ひじき 飲むヨーグルト・卵 いりこ・米みそ・大豆	麦ごはん・ごはん マヨネーズ・さつまいも じゃがいも・すりごま	オレンジ・切干大根・人参 トマト・玉ねぎ・キャベツ かぶ・セロリー・きゅうり
30	木								
10	金	十穀米	がめ煮 サラダ菜 清汁	マドレーヌ 昆布 スキムミルク	キウイ 牛乳	/	牛乳・鶏肉・厚揚げ・昆布 かまぼこ・わかめ スキムミルク・卵	十穀米・マヨネーズ こんにやく	キウイ・人参・大根・れんこん さやいんげん・干し椎茸 サラダ菜・えのき
24	金								
13	月	麦ごはん	魚の塩焼き ゆでブロッコリー けんちん汁	きな粉蒸しパン いりこ スキムミルク	りんご 牛乳	/	牛乳・白身魚・鶏肉 厚揚げ・スキムミルク きな粉・豆乳	麦ごはん じゃがいも	りんご・ブロッコリー 人参・ごぼう・えのき 青葱・干しぶどう
27	月								
14	火	十穀米	豚肉と大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物	ピザトースト 豆乳	バナナ 牛乳	みそ汁	牛乳・米みそ・豚肉 ツナ缶・豆乳・ベーコン チーズ	十穀米・マヨネーズ 食パン	バナナ・かぼちゃ・玉ねぎ・ピーマン 青葱・大根・人参・トマト さやいんげん・ほうれん草・コーン缶
28	火								
25	土	🍏	ちゃんぽん オレンジ	パン 牛乳	チーズ 牛乳	/	牛乳・チーズ・豚肉 かまぼこ	中華めん ごま油・パン	玉ねぎ・キャベツ・もやし 生姜・人参・干し椎茸 青葱・オレンジ
29	土								
29	水	麦ごはん	牛肉とピーマンの炒め煮 トマト 豆腐と野菜の清汁	マーマレードケーキ 昆布 スキムミルク	みかん 牛乳	/	牛乳・牛肉・木綿豆腐 スキムミルク・昆布 卵	麦ごはん・ごま油 マーマレードジャム バター	みかん・たけのこ・ピーマン 人参・トマト・小松菜 大根
11	水								
11	土	🍏	カレーライス	せんべい 牛乳	チーズ 牛乳	/	牛乳・牛肉・チーズ	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ グリーンピース
	土								

## 誕生会

## 行事

15	水	🍏	カレーライス じゃこサラダ みかん	焼いも いりこ スキムミルク	チーズ 牛乳	/	6月	七五三参り(きく組・ゆり組)	
							11土	秋まつり	
							15水	誕生会	

# 11月給食だより

## 和食について

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」として定められています。

和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔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。

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人分の汁物の量）	取り方	調理例
昆布だし 	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>昆布10～15g（8cm角程度）</li> </ul>	昆布の表面を固く絞ったふきんで拭く。水の中につけて30分以上浸しておく。火にかけて沸騰直前に取り出す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>鍋物</li> <li>離乳食 など</li> </ul> 
かつおだし 	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>かつおぶし10～15g（ひとつかみ程度）</li> </ul>	水を沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄みをこす。	<ul style="list-style-type: none"> <li>めんつゆ</li> <li>煮物 など</li> </ul> 
一番だし	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>かつおぶし10～15g</li> <li>昆布10～15g</li> </ul>	昆布だしを沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄みをこす。	<ul style="list-style-type: none"> <li>清汁</li> <li>煮物</li> <li>茶碗蒸し など</li> </ul>
二番だし	<ul style="list-style-type: none"> <li>水1.5カップ（300ml）</li> <li>一番だしをとった後のかつおぶしと昆布</li> <li>かつおぶし10g程度</li> </ul>	水に一番だしをとった後の昆布とかつおぶしを火にかける。煮立ったら弱火で10分煮出し、かつおぶし10gを加え、30秒弱火にかける。火を止め、かつおぶしが沈んだらこす。	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮物</li> <li>みそ汁</li> <li>和え物 など</li> </ul> 
煮干しだし 	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>煮干し10g（10尾程度）</li> </ul>	煮干しの頭と内臓を取り除く。水の中に30分以上浸しておく。火にかけて沸騰後、あくを取り、5分程度煮てから煮干しを取り出す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁</li> <li>煮物 など</li> </ul> 
しいたけだし 	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>干し椎茸5g（2個程度）</li> </ul>	干し椎茸を流水で軽く洗い、しっかりもどるまで水に浸しておく。火にかけて3分程度煮る。 ☆急ぐ時はぬるま湯につけてレンジで約2分温めてもできます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮物（しいたけを含むもの）など</li> </ul>

※分量はめやすのため、様子を見て加減してください。