



11月予定献立表



上三川幼稚園

2022年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉のねぎしょうゆ焼き プロッコリーのおかか和え きのこ汁 牛乳	麦茶 コーントースト	鶏肉 鯉節 牛乳 ハム チーズ	ねぎ 生姜 プロッコリー なめこ にんじん えのき 舞茸 椎茸 しめじ 大根 みつば	米 砂糖 ごま ごま油 食パン マヨネーズ
2 水	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	鮭のちやんちゃん焼き 煮豆 パイナップル 牛乳	麦茶 ヨーグルト	鮭 牛乳 ヨーグルト	きゃべつ 玉ねぎ にんじん えのき チンゲン菜 パイン缶	米 砂糖
3 木			文化の日				
4 金	麦茶 さといも煮	ごはん	焼肉 パンサンスー わかめスープ 牛乳	麦茶 カステラサンド	豚肉 ハム 牛乳	わかめ にんじん キャベツ 白菜 しめじ ねぎ	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま カステラサンド
5 土	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉 牛乳	ねぎ にんじん たけのこ 椎茸 生姜 にんにく 餃子 パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい
6 日							
7 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉のカレー唐揚げ 厚揚げと根菜の煮物 グレープフルーツ 牛乳	麦茶 じゃがバター	鶏肉 厚揚げ 牛乳	生姜 にんにく 大根 にんじん いんげん グレープフルーツ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 バター
8 火	麦茶 だいこん煮	ピラフ	白身魚のムニエル 卵とえびのサラダ コンソメスープ みかん 牛乳	麦茶 フランスパンのフレンチトースト	カレイ えび 卵 牛乳	玉葱 にんじん ビーマン コーン プロッコリー キャベツ きゅうり みかん	米 小麦粉 バター じゃが芋 マヨネーズ フランスパン 砂糖
9 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	ハヤシライス シーザーサラダ りんご 牛乳	野菜ジュース ビスケット	豚肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ プロッコリー 水菜 野菜ジュース	米 じゃが芋 サラダ油 ドレッシング ビスケット
10 木	麦茶 さといも煮	パン	マカロニグラタン チキンナゲット ミネストローネ 牛乳	麦茶 鮭わかめおにぎり	鶏肉 牛乳 チーズ チキンナゲット ウイン ナー	玉ねぎ トマト にんじん ビーマン キャベツ にんにく	ロールパン マカロニ サラダ油 じゃが芋 米
11 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	たらこのコーンマヨ焼き ひじきのきんぴら なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 パナマフィン	たら 油揚げ 牛乳	ひじき わかめ コーン ほうれん草 れんこん グリンピース なめこ パナナ	米 マヨネーズ 白滝 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま マーガリン ホットケーキミックス粉
12 土	麦茶 ビスケット	ごはん	レンコンはさみ揚げ ポテトサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	レンコンはさみ揚げ ハム 牛乳	にんじん きゅうり コーン パナナ	米 じゃが芋 せんべい マヨネーズ
13 日							
14 月	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	若鶏の醤油香り揚げ 大豆とひじきの煮物 具沢山汁 牛乳	麦茶 いなり寿司	若鶏の醤油香り揚げ 油揚げ 大豆 豆腐 牛乳	にんじん ねぎ ひじき	米 砂糖 里手 こんにゃく
15 火	麦茶 さつまいも煮	赤飯	筑前煮 なすの揚げ浸し グレープフルーツ 牛乳	麦茶 ツナサンド	ささげ 鶏肉 鯉節 ツナ	れんこん 大根 にんじん たけのこ 椎茸 ごぼう いんげん なす グレープフルーツ	米 もち米 里手 こんにゃく サラダ油 砂糖 コッペパン マヨネーズ
16 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	エッグハンバーグ 花野菜サラダ コーンスープ 牛乳	麦茶 ゼリーボンチ	豚肉 牛乳 うずら卵	たまねぎ プロッコリー カリフラワー コーン にんじん コーン モモ缶	米 パン粉 ドレッシング コーンクリーム粉米
17 木	麦茶 だいこん煮	ごはん	肉じゃが煮 卵焼き パナナ 牛乳	麦茶 カレーうどん	豚肉 卵 はんぺん 牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ グリンピース パナナ ししいたけ	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 うどん 片栗粉
18 金	麦茶 さといも煮	ごはん	豆腐の中華煮 ポークしゅうまい 中華かきたま汁 牛乳	麦茶 原価ドック	豆腐 豚肉 えび 焼売 卵 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん きくらげ チンゲン菜 にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 たけのこ 豆腐	米 ごま油 片栗粉 ごま 原価ドック
19 土	麦茶 ビスケット	ごはん	いわしのみぞれ煮 マカロニサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	いわし ハム 牛乳	生姜 大根 にんじん きゅうり パナナ	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ せんべい
20 日							
21 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉と高野豆腐の煮物 納豆 白菜のみそ汁 牛乳	麦茶 フチパン	鶏肉 高野豆腐 納豆 牛乳	わかめ にんじん 椎茸 きぬさや 白菜 たまねぎ	米 砂糖 鮭 クリームパン
22 火	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	メンチカツ 切昆布煮 大根のみそ汁 みかん 牛乳	麦茶 フルーチェ	メンチカツ 油揚げ 牛乳	昆布 にんじん 椎茸 枝豆 大根 なめこ ねぎ みかん	米 砂糖 油 フルーチェ
23 水			勤労感謝の日				
24 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鮭のごま照り焼き 小松菜のなめたけ和え じゃが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 ウエハース するめ	鮭 油揚げ 牛乳 するめ	小松菜 キャベツ にんじん えのき ねぎ	米 砂糖 ごま じゃがいも ウエハース
25 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	豆腐つくね コーンサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 きなこの鮭のラスク	豆腐 鶏肉 牛乳 きなこ	玉ねぎ コーン プロッコリー にんじん きゅうり オレンジ	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 ドレッシング 鮭 マーガリン グラニュー糖
26 土	麦茶 ビスケット	ごはん	中華丼 春雨サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 えび 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 たけのこ チンゲン菜 にんにく きゅうり パナナ	米 ごま油 片栗粉 春雨 ごま せんべい
27 日							
28 月	麦茶 だいこん煮	ごはん	モロフライ ほうれん草のお浸し 柿 牛乳	麦茶 すいとん汁	もろ 牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 ほうれん草 にんじん 柿 大根 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油
29 火	麦茶 さといも煮	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ りんご缶 牛乳	麦茶 今川焼 (カスタード)	豚肉 ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご缶	米 じゃが芋 サラダ油 今川焼
30 水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さばのみそ煮 煮卵 切り干し大根サラダ 牛乳	麦茶 ゼリー せんべい (幼児)	さば 卵 ハム 牛乳	生姜 切り干し大根 きゅうり にんじん 小松菜	米 砂糖 片栗粉 ドレッシング ごま せんべい

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	484 Kcal	18.6g	14.2g	1.3g
	以上児	578 Kcal	22.6g	17.5g	1.6g

○ 11月 8日 世界の料理 (フランス)

○ 11月 22日 お誕生会

きゅうしよくだより

2022年

11月

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

いただきます・ごちそうさま

食事の時の「いただきます」や「ごちそうさま」には意味があります。家族みんなで気持ちを込めて挨拶しましょう。

いただきます

食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま

食事を作るために食材を育てたり集めたり、料理を作ったりするため駆け回ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。

食事には多くの人に関わっています。生産者や運送業者、小売店、また、料理を作る人がいて、わたしたちは食べることができます。こうしてたくさんの人が毎日の食事に関わっていることを知り、感謝の気持ちを込めるためにも、「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。

よくかんで食べていますか？



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらでないに歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずにいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、意識してとりたい栄養素です。

歯や骨をつくる カルシウムの多い食べ物

乳製品、小魚 干しえび
小松菜などの青菜
ひじきなどの海藻
大豆・大豆製品



カルシウムの吸収を助ける ビタミンDの多い食べ物

魚介類（サケ、サンマ、カレイなど）
乾燥きくらげ
干しいたけ



こどもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の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したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。



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、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも、鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。

11月24日は「和食の日」

和食には昔からある料理のほかに海外から伝わった食材や料理を工夫して独自に変化させた料理があります。カレーライス、カレーうどん、ラーメン、コロッケ、オムライス、とんかつ、ナポリタン、あんぱんなどは日本の食習慣に合うように工夫して作られた和食です。



「和食の日」は和食文化の保護と継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ご飯にみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食、日本の伝統的な食文化」として登録されました。11月24日になったのは11→いい 24→日本食「いい日本食=和食」という語呂合わせからです。

日本で主に使われている和風だしはどのような種類があるのか見てみましょう。

鰹節だし 鰹節からとる和風だしで芳醇な香りと旨味を持っており上品な味わいです。鰹節には薄削りや厚削りなど種類があり、それぞれ風味や用途が異なります。鰹節に含まれる旨味成分はイノシン酸です。最初にとる「一番だし」と、一番だしをとり終わったあとにさらにだしをとる「二番だし」があります。



煮干しだし 魚介系の味が好みであればおすすめしたいのが煮干しだしです。別名いりこだしとも呼ばれます。煮干しとは小魚を干したのという意味で、一般的によく使われるのはカタクチイワシです。腹わたを除いて使う、酸化しやすいため早めに使うなど、美味しく食べるためのちょっとしたポイントがあります。



あごだし あごだしはトビウオからとるだしです。九州を中心とした西日本の地域でよく使われています。トビウオは他の魚に比べて脂質が少ないため、だしは上品であっさりとした旨味を持つのが特徴です。だしのなかでも高級品として扱われています。



昆布だし 干した昆布から抽出するだしです。あっさりとしていてわずかに塩味を感じられ、素材の味を邪魔しません。昆布にはグルタミン酸という旨味成分がたっぷり含まれており、他の旨味成分と組み合わせることで相乗効果が生まれます。



椎茸だし 干し椎茸からとれるだしです。干し椎茸には肉に厚みのある「どんこ」と肉が薄い「香信」の2種類があります。どんこの方がしっかりとだしをとることができるので、だしをとるにはおすすめです。



基本的には料理に使うだしに細かいルールはありませんが、それぞれのだしに合う料理というのが存在します。せっかく料理を作るなら、特長や風味に合わせてふさわしいだしを選び、おいしい料理を作りましょう。