



# 11月予定献立表



上三川幼稚園

| 2023年<br>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 水          | 麦茶<br>さといも煮  | 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<br>きのこ汁 牛乳 | 麦茶<br>ヨーグルト                | 鶏肉 鯉節 牛乳<br>ヨーグルト               | ねぎ 生姜 プロッコリー なめこ<br>にんじん えのき 舞茸 椎茸<br>しめじ 大根 みつば   | 米 砂糖 ごま ごま油                              |
| 2 木          | 麦茶<br>じゃがいも煮 | ごはん | 鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆<br>パイン缶 牛乳            | 麦茶<br>いなり寿司                | 鮭 牛乳 油揚げ                        | きゃべつ 玉ねぎ にんじん<br>えのき 小松菜 パイン缶                      | 米 砂糖                                     |
| 3 金          |              |     | 文化の日                                |                            |                                 |  |  |
| 4 土          | 麦茶<br>ビスケット  | ごはん | メンチカツ ひじきのサラダ パナナ 牛乳                | 麦茶<br>せんべい                 | メンチカツ ハム 牛乳                     | ひじき ほうれん草 にんじん<br>コーン パナナ                          | 米 サラダ油 マヨネーズ<br>せんべい                     |
| 5 日          |              |     |                                     |                            |                                 |  |  |
| 6 月          | 麦茶<br>さつまいも煮 | ごはん | みそだれ焼肉 パンサンスー わかめスープ<br>牛乳          | 麦茶<br>ロールケーキ               | 豚肉 ハム 牛乳                        | わかめ にんにく にんじん<br>キャベツ 大根 椎茸 ねぎ                     | 米 砂糖 ごま 片栗粉<br>春雨 ごま油 ロールケーキ             |
| 7 火          | 麦茶<br>かぼちゃ煮  | ごはん | 鶏肉のカレー唐揚げ 厚揚げと根菜の煮物<br>なめこのみそ汁 牛乳   | 麦茶<br>せんべい                 | 鶏肉 厚揚げ 牛乳<br>油揚げ                | 生姜 にんにく 大根 にんじん<br>いんげん こぼろ なめこ わかめ                | 米 片栗粉 サラダ油<br>砂糖 せんべい                    |
| 8 水          | 麦茶<br>さといも煮  | 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<br>ビスケット            | 豚肉 ベーコン 粉チーズ<br>牛乳              | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ プロッコリー 水菜<br>野菜ジュース        | 米 じゃが芋 サラダ油<br>ドレッシング ビスケット              |
| 9 木          | 麦茶<br>にんじん煮  | パン  | マカロニグラタン チキンナゲット<br>ミネストローネ 牛乳      | 麦茶<br>鮭わかめおにぎり             | 鶏肉 牛乳 チーズ<br>チキンナゲット<br>ワインナー 鮭 | 玉ねぎ トマト にんじん ビーマン<br>キャベツ にんにく                     | ロールパン マカロニ<br>サラダ油 じゃが芋 米                |
| 10 金         | 麦茶<br>だいごん煮  | ごはん | ムサカ チーズサラダ コンソメスープ<br>パイ缶 牛乳        | 麦茶<br>プリン                  | 豚肉 チーズ<br>プリン                   | なす オリーブ トマト 玉ねぎ<br>きゅうり ビーマン コーン<br>チンゲン菜          | ごはん じゃが芋                                 |
| 11 土         | 麦茶<br>ビスケット  | ごはん | いわしのおかか煮 高野豆腐の卵とし パナナ<br>牛乳         | 麦茶<br>せんべい                 | いわし 高野豆腐<br>卵 牛乳                | 玉ねぎ にんじん パナナ<br>いんげん                               | 米 せんべい                                   |
| 12 日         |              |     |                                     |                            |                                 |  |  |
| 13 月         | 麦茶<br>さといも煮  | ごはん | だらのコーンマヨ焼き ひじきのきんぴら<br>厚揚げのみそ汁 牛乳   | 麦茶<br>カステラサンド              | たら 厚揚げ 牛乳                       | ひじき コーン ほうれん草<br>れんこん グリンピース えのき                   | 米 マヨネーズ 白滝 サラダ油<br>砂糖 ごま油 ごま<br>カステラサンド  |
| 14 火         | 麦茶<br>じゃがいも煮 | ごはん | 豆腐の中華煮 ポークしゅうまい<br>中華かきたま汁 牛乳       | 麦茶<br>ゼリーポンチ               | 豆腐 豚肉 えび 焼売<br>卵 牛乳             | 白菜 玉ねぎ にんじん きくらげ<br>チンゲン菜 にんにく 生姜 ねぎ<br>椎茸 たけのこ 豆腐 | 米 ごま油 片栗粉 ごま<br>ゼリー                      |
| 15 水         | 麦茶<br>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<br>牛乳          | 麦茶<br>ツナサンド                | さざげ 鶏肉 鯉節<br>ツナ                 | れんこん 大根 にんじん たけのこ<br>椎茸 こぼろ いんげん なす<br>グレープフルーツ    | 米 もち米 里芋 こんにゃく<br>サラダ油 砂糖 コッペパン<br>マヨネーズ |
| 16 木         | 麦茶<br>かぼちゃ煮  | ごはん | 肉じゃが煮 卵焼き オレンジ 牛乳                   | 麦茶<br>カレーうどん               | 豚肉 卵<br>牛乳 鶏肉                   | にんじん たまねぎ グリンピース<br>オレシイ しいたけ                      | 米 じゃが芋 白滝 サラダ油<br>うどん 片栗粉                |
| 17 金         | 麦茶<br>にんじん煮  | ごはん | エッグハンバーグ マッシュポテト コンソメスープ<br>牛乳      | 麦茶<br>パナマフィン               | 豚肉 牛乳 うずら卵<br>チーズ               | たまねぎ キャベツ しめじ<br>チンゲン菜 にんじん 大根<br>パナナ              | 米 パン粉 じゃが芋<br>マーガリン<br>ホットケーキミックス粉       |
| 18 土         | 麦茶<br>ビスケット  | ごはん | 麻婆豆腐 餃子 パナナ 牛乳                      | 麦茶<br>せんべい                 | 豆腐 豚肉 牛乳                        | ねぎ にんじん 筍 椎茸<br>生姜 にんにく 餃子 パナナ                     | 米 片栗粉<br>ごま油 せんべい                        |
| 19 日         |              |     |                                     |                            |                                 |  |  |
| 20 月         | 麦茶<br>だいごん煮  | ごはん | ポークカレー 海藻サラダ りんご缶 牛乳                | 麦茶<br>すいとん汁                | 豚肉 ツナ 牛乳<br>鶏肉                  | たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり コーン りんご缶<br>大根 こぼろ ねぎ       | 米 じゃが芋 サラダ油<br>小麦粉                       |
| 21 火         | 麦茶<br>さといも煮  | ごはん | 鶏肉と高野豆腐の煮物 納豆 白菜のみそ汁<br>牛乳          | 麦茶<br>シュガートースト             | 鶏肉 高野豆腐<br>納豆 牛乳                | わかめ にんじん 椎茸 きぬさや<br>白菜 たまねぎ 小松菜                    | 米 砂糖 食パン<br>マーガリン                        |
| 22 水         | 麦茶<br>さつまいも煮 | ごはん | はんぺんフライ 切昆布煮 大根のみそ汁<br>みかん 牛乳       | 麦茶<br>じゃがバター               | はんぺん 油揚げ<br>牛乳                  | 昆布 にんじん 椎茸 枝豆<br>大根 わかめ 大根 ねぎ<br>みかん               | 米 砂糖 油 麩 じゃが芋<br>バター                     |
| 23 木         |              |     | 勤労感謝の日                              |                            |                                 |  |  |
| 24 金         | 麦茶<br>かぼちゃ煮  | ごはん | ぶりのごま照り焼き 小松菜のなめたけ和え<br>じゃが芋のみそ汁 牛乳 | 麦茶<br>甘納豆蒸しパン              | ぶり 油揚げ 牛乳<br>きな粉                | 小松菜 キャベツ にんじん えのき<br>ねぎ わかめ 切り干し大根 玉ねぎ             | 米 砂糖 ごま じゃがいも<br>甘納豆<br>ホットケーキミックス粉      |
| 25 土         | 麦茶<br>ビスケット  | ごはん | ピザバーグ コールスローサラダ パナナ<br>牛乳           | 麦茶<br>せんべい                 | ハンバーグ チーズ<br>牛乳                 | 玉ねぎ にんじん ビーマン<br>キャベツ きゅうり コーン<br>パナナ              | 米 せんべい                                   |
| 26 日         |              |     |                                     |                            |                                 |  |  |
| 27 月         | 麦茶<br>だいごん煮  | パン  | さつま芋入りシチュー タマゴサラダ<br>柿 牛乳           | 麦茶<br>麩のラスク(きな粉)           | 鶏肉 牛乳 卵<br>きな粉                  | 玉ねぎ にんじん しめじ<br>グリンピース プロッコリー<br>柿                 | ロールパン さつま芋<br>マヨネーズ 麩 マーガリン<br>グラニュー糖    |
| 28 火         | 麦茶<br>じゃがいも煮 | ごはん | モロフライ ほうれん草のごま和え 豚汁 牛乳              | 麦茶<br>オレンジゼリー<br>(幼児) せんべい | もろ 牛乳 豚肉<br>豆腐 油揚げ              | にんにく 生姜 ほうれん草<br>にんじん 大根 こぼろ ねぎ<br>もやし             | 米 小麦粉 パン粉 サラダ油<br>さといも こんにゃく<br>ゼリー      |
| 29 水         | 麦茶<br>にんじん煮  | ごはん | 手作りしゅうまい 大豆と大根の煮物<br>みかん 牛乳         | 麦茶<br>原宿ドック                | 豚肉 大豆<br>牛乳                     | ひじき 玉ねぎ 椎茸 コーン<br>生姜 にんじん いんげん<br>大根 みかん           | 米 ごま ごま油 片栗粉<br>焼売皮 こんにゃく 砂糖<br>原宿ドック    |
| 30 木         | 麦茶<br>にんじん煮  | ごはん | さばのみそ煮 煮卵 切り干し大根サラダ<br>牛乳           | 麦茶<br>ウエハース<br>するめ         | さば 卵 ハム 牛乳<br>するめ               | 生姜 切り干し大根<br>キャベツ にんじん 小松菜                         | 米 砂糖 片栗粉<br>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。

| 栄養価平均値 | エネルギー    |          | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 塩分    |
|--------|----------|----------|-------|-------|-------|-------|
|        | 未満児      | 493 Kcal |       | 18.6g | 15.7g | 262mg |
| 以上児    | 574 Kcal |          | 21.8g | 18.3g | 282mg | 1.5g  |

○ 11月 10日 世界の料理(ギリシャ)

○ 11月 22日 お誕生会

日暮が早くなり、冬がそこまで来ているを感じるようになりました。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。



## 11月24日は和食の日

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した日です。

### 和食の味わいをつくるもの

#### 和食の基本「だし」



だしのうま味を活かすことは、減塩にもつながります。

#### 味付けにかかせない「発酵調味料」



米や小麦、大豆等の穀物を原料に、発酵・熟成させて作ります。

#### 保存食として生み出された「発酵食品」

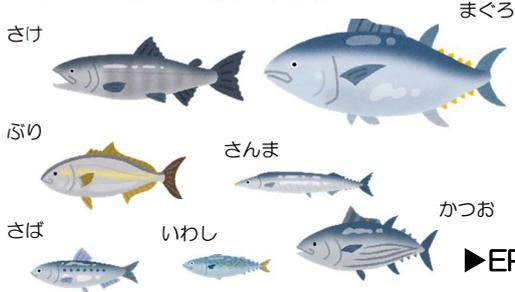


微生物の働きを活かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。納豆・漬物・塩辛など

## おさかなパワーを取り入れよう！

昔にくらべて、各家庭でも「肉」を食べる回数が増え、「魚」を食べる回数が減ってきています。「肉」も「魚」も同じたんぱく質や脂肪を含むのですが、「魚」の脂肪の中には「肉」にはない多価不飽和脂肪酸の1つである、DHA（ドコサヘキサエン酸）や EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。「肉」「魚」ともに脂肪の主成分の脂肪酸は、飽和脂肪酸（肉の脂肪等に多く含む）と不飽和脂肪酸に分けられます。不飽和脂肪酸はさらに一価不飽和脂肪酸（なたね油等に多く含む）と多価不飽和脂肪酸（青魚の脂肪等に多く含む）に分けられますが、ある種の多価不飽和脂肪酸は体内では合成されず、食品から取り入れなければなりません。特に EPA や DHA、とりわけ DHA は、頭の働きを活発にする物質として注目されるようになりました。

#### ▶DHA・EPA を多く含む魚



#### 脳の発育を良くする

DHA は、脳の多くに含まれ、機能を維持し、発育に大切な役割をしています。また、脳の老化を防ぎ、健康な状態で脳を保つ働きがあります。DHA が足りないと脳の発育に影響が出てしまいます。

#### 記憶力・学習力のアップ

DHA は、神経組織に多く含まれています。脳の神経細胞の先端には、DHA が含まれていて、情報伝達がスムーズになって、記憶力や学習能力がアップするといわれています。

#### ▶DHA の効果

#### 血液をサラサラにする

EPA は人体に入ると血小板（血を固める成分を含む）が血管壁に付着するのを防ぎ、血液をサラサラにする働きがあります。血管を拡張し血液の流れをよくし、動脈硬化や脳卒中、高血圧を改善します。

#### ▶EPA の効果

#### 旬の食材

#### ブロッコリー



ブロッコリーは、11 月下旬ごろから旬を迎え、春先までおいしく食べられます。寒い時期に収穫されるブロッコリーは、甘みがあるのが特徴。ビタミン C やβ-カロテンが豊富です。この 2 つの栄養素は、抗酸化作用があるといわれています。抗酸化作用のある栄養素は免疫力アップにつながるため、本格的な冬に向けてぜひ取り入れたい食材ですね。旬のブロッコリーは甘みが強いので、ゆでるだけでもおいしいです。他にもフライにしたリシチューに入れたりするのもおすすめです。

### レシピ 肉まん



★簡単おいしい手作り肉まんです

#### 材料（幼児1人分）

|              |              |
|--------------|--------------|
| 蒸しパンミックス 20g | 中華だし・・・ 0.7g |
| 豚ひき肉・・・ 13g  | 生姜・・・ 0.1g   |
| たまねぎ・・・ 6g   | 酒・・・ 0.3g    |
| しいたけ・・・ 2.4g | ごま油・・・ 0.7g  |

#### 作り方

1. 蒸しパンミックス以外の材料をすべて混ぜ合わせておく。
2. 蒸しパンミックスで生地をつくる。
3. アルミホイルに②を少量入れその上に①の種を 20g 位のせ、更にその上から②を種が隠れる位の量入れる。
4. 蒸し器で 10 分蒸して出来上がりです。