



# 11月 食事だより



2024

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	金	牛乳,バイン缶,おやつカステラ	牛乳,豚肉のみそ丼,たまごスープ,きのこのマリネ,バナナ	ポテトチップス
02	土	せんべい		
03	日		文化の日	
04	月		振替休日	
05	火	やさいかりんとう	御飯,鶏のから揚げ,すまし汁(かぶ),ほうれん草のおかか和え	お米のリング
06	水	バナナ,英字ビスケット	ナポリタン,コンソメスープ,バナナ,せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)	手作りスイートポテト
07	木	牛乳,小魚スナック	牛乳,コッパン,きのこ入りポークビーンズ,鶏肉の照り焼き,コールスローサラダ	手作りチョコバナナ蒸しパン
08	金	ミレービスケット	チキンカレーライス,福神漬,華風サラダ,フルーツヨーグルト	キラキラコーンのお星さま
09	土	ビスケット		
10	日			
11	月	こんぶあられ	御飯,中華スープ,メンチかつ,ささみの中華サラダ	カリボテスナック
12	火	柿,いちごウエハース	鶏ごぼうおこわ,みそ汁(さつまいも),たらこの幽庵焼き,もやしの酢の物,柿	手作りコーンパン
13	水	ミルクスティック	御飯,かき玉汁,肉じゃが,にんじんシュウマイ	ごま入り味付けいりこ
14	木	牛乳,カットケーキ	牛乳,散らし寿司,豆腐すまし汁,ささ身のチーズフライ,マセドアンサラダ,カットケーキ	せんべい
15	金	せんべい	お弁当日	きなこフィンガービスケット
16	土		土曜保育なし	
17	日			
18	月	みかん,動物ビスケット	御飯,ほうれん草と卵のスープ,肉豆腐,さつま芋の甘煮,みかん	ひとくちしょうゆせん
19	火	バナナ,野菜ジュース,あられ	野菜ジュース,わかめ御飯,キャベツのすまし汁,さばのみそ煮,ナムル,バナナ	ミニカップケーキ
20	水	おせんべいサラダ味	御飯,豆腐みそ汁(あげ・たまねぎ),牛肉とごぼうのしぐれ煮,さつま芋の天ぷら	手作り団子
21	木	パンダクッキー	御飯,マーボー豆腐,白身魚のフライ,きゅうりとわかめの酢の物	ヨーグルト
22	金	牛乳,パウムクーヘン	牛乳,さつま芋御飯,みそ汁(大根・わかめ),鶏肉と野菜の甘酢煮,マカロニサラダ	くまさんど
23	土	せんべい	勤労感謝の日	
24	日			
25	月	豆乳ドーナツ	お弁当日	こつぶあられ
26	火	バナナ,胚芽スティック	御飯,みそ汁(なめこ・もやし),豚かつ,きゅうりのサラダ,バナナ	いもけんぴ
27	水	リングドーナツ	御飯,だいこんのすまし汁,豚肉のマーマレード炒め,きんぴらごぼう	手作りホットケーキ
28	木	みかん,ミルクスティック	ゆかり御飯,かぼちゃコロッケ,根菜汁,パンサンデー,みかん	コーンバー
29	金	牛乳,ひこうきビスケット	牛乳,御飯,豆腐のすまし汁,鶏肉のごまみそ焼,ほうれん草とえのきの和え物	お豆腐屋さんのかりんと
30	土		土曜保育なし	

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは、あたたかい食べ物や冬野菜がおいしい季節になります。身体の温まる根野菜を食べ、睡眠を十分に摂って寒さに負けない身体づくりをしていきましょう！給食でも、たくさんの冬野菜を取り入れていきたいと思えます。

さて、11月24日は「和食の日」と制定されています。「和食」の日は、和食文化の保護や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。ごはんのみそ汁・主食・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。旬の食材を使った料理を並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。

## いろいろな天然だし



こんぶやかたお節・煮干しなどの天然素材を使った「だし」は、香りもよく、うまみや栄養が豊富なのに、塩分はほとんど含まれていません。だしを使った料理は、味つけを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖を抑えることができますよ。給食では、みそ汁・すまし汁などに煮干し(かたくちいわし)・昆布だしを使っています。煮物には昆布あえものにはかつお節を入れてだしをとっています。

### 1. かつお出汁

かつお出汁は最もメジャーな出汁の一つで、和食の多くに使用されます。汁物によく合います。かつお出汁がぴったりの料理は味噌汁・炊き込みご飯・だし巻き卵

### 2. 昆布出汁

昆布出汁には、「うま味成分」が多く含まれており、産地によって出汁の味が変わるほどの個性を持ちます。鍋などとの相性もよく、出汁が取りやすいのもポイントです。昆布出汁がぴったりの料理はおでん・にゅうめん・鍋

### 3. 煮干し出汁(いりこ出汁)

煮干し出汁とは、一般的にはイワシの煮干しから出汁を取ったもののこと(別名いりこ出汁)。かつお出汁に比べ香りが強く、より海鮮の風味を楽しむことができます。煮干し出汁がぴったりの料理は煮干しラーメン・うどん・ペペロンチーノ