



11月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 28年11月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 パナナ	魚の塩焼き・れんこんのきんぴら・手作りふりかけ・みそ汁	牛乳 キャラメルコーン
2	水	牛乳 カルケット	手作りがんもどき・彩野菜の和え物・すまし汁	牛乳 ふかし芋
4	金	牛乳 スティックパン	たんぼぼ・もも・ひまわり・すずらん・・・簡易給食（パン・ジュース・バナナ・ソーセージ） ばら・さくら・・・親子会食（豚丼・キャベツときゅうりのゆかりあえ・オレンジ）	牛乳 ぼたぼた焼き
5	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・青菜とちりめんのごま酢あえ・みかん	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 動物ビスケット	魚のみそ煮・五目あえ・えのき納豆	牛乳 ごまじゃこトースト
8	火	牛乳 アンパンマンビスケット	関東煮・青菜のごまあえ・焼きししゃも・りんご	牛乳 たつまき
9	水	牛乳 シュガービスケット	さつま汁・青菜のおひたし・小魚佃煮・焼きのり	牛乳 スイートポテト
10	木	牛乳 ぱくっとサンド	千草焼き・けんちん汁・キャベツの磯あえ	牛乳 小魚・レモンパック
11	金	牛乳 クラッカー	中華おこわ・鶏肉の唐揚げ・青菜のナムル・トマト・白菜スープ・みかん	牛乳 かぼちゃパイ
12	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・バナナ	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のゆかり焼き・ひじきとちりめんの和え物・昆布豆	牛乳 米粉のセサミスティック
15	火	牛乳 パナナ	魚の塩焼き・れんこんのきんぴら・手作りふりかけ・みそ汁	牛乳 キャラメルコーン
16	水	牛乳 カルケット	豆乳ソースグラタン・白菜とチンゲン菜のスープ・トマト	牛乳 大学いも
17	木	牛乳 ぱくっとサンド	五目煮・柿なます・しゅうまい・焼きのり	牛乳 さつまいもチップス ポップコーン
18	金	牛乳 クラッカー	お弁当の日	牛乳 ぼたぼた焼き
19	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・青菜とちりめんのごま酢あえ・みかん	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 動物ビスケット	魚のみそ煮・五目あえ・えのき納豆	牛乳 肉まん
22	火	牛乳 ウエハース	関東煮・青菜のごまあえ・焼きししゃも・柿	牛乳 たつまき
24	木	牛乳 ぱくっとサンド	千草焼き・けんちん汁・コールスローサラダ	牛乳 小魚・ボンスケ
25	金	牛乳 クラッカー	ハヤシチュー・ブロッコリーの塩ゆで・ウインナー	牛乳 プチ鉱泉
26	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のゆかり焼き・ひじきとちりめんの和え物・昆布豆	牛乳 豆腐ドーナツ
29	火	牛乳 パナナ	魚のマヨパン焼き・マカロニサラダ・ブロッコリーのごまあえ	牛乳 味しらべ・チーズ
30	水	牛乳 シュガービスケット	鶏肉の中華風天ぷら・ばんさんすう・粉ふきいも・パン缶	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ



すずらん・ひまわり・さくら組は、9日(水)までに、お米を2合(300g)持って来て下さい。袋には必ず、クラス名を記入してください。ごはん忘れの方は、お米を60g お願いします。



子どもに伝えたい日本の食文化「和食」

栄養
一汁三菜
栄養素を
バランス
よく摂取
しやすい

もてなしの気持ち
季節のしつらえ
いただきます
ごちそうさま

食材
季節 四季折々の食材
豊かな自然 海の恵み

日本の食文化
「和食」

調理方法
蒸す、茹でる、煮る、
焼く、炒める、揚げる
昔から伝わる調理器
具 だしのうま味

●11月24日は和食の日●

日本人の伝統的な食文化である「和食」が、平成25年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。私たちは、先祖から受け継いだこの素晴らしい食文化を、私たち人類共通の貴重な財産として、継承していかなくてはなりません。11月24日は、「11(いい)、2(日本)、4(食)」の語呂合わせにちなみ、日本人の伝統的な食文化を守り、受け継いでいくことを願って制定された【和食の日】です。ご家庭でも日本の食文化について子どもと話しをする機会を持ってはいかがでしょうか。

●和食の特徴 だしとうま味●

和食は、昆布やかつお節などでだしをとりますが、このだしにはグルタミン酸やイノシン酸などの「うま味」成分がたっぷり含まれています。「うま味」成分とは、甘味・酸味・塩味・苦味と並ぶ五味の1つで、日本で発見されたものです。おいしいだしは和食をおいしく作る決め手になります。ご家庭でも、だしのうま味を活かした和食を作ってみませんか。

