



11月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 30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	木	牛乳 シガーフライ	手作りがんもどき、彩野菜の和え物、すまし汁	牛乳 パインケーキ
2	金	牛乳 バナナ	たんぼぼ・もも・ひまわり・すずらん組…簡易給食(パン、ジュース、ソーセージ、バナナ) ばら・さくら組…親子会食(焼きそば、きゅうりのゆかり和え、オレンジ)	牛乳 味しらべ
5	月	牛乳 マンナ	マーボー豆腐、ナムル、チキンナゲット、柿	牛乳 大学芋
6	火	牛乳 コーンフレーク	魚のカレーじゃゆ焼、ごぼうのごまマヨネーズ和え、さつまいものみそ汁、バナナ	牛乳 いちごのクレープ
7	水	牛乳 動物ビスケット	お弁当の日	牛乳 ぼたぼた焼き
8	木	牛乳 こんがりさくさく	鶏肉のごまみそ焼き、柿なます、のっぺい汁	牛乳 米粉のココア蒸しパン
9	金	牛乳 アスパラガス	豆乳コーンシチュー、フレンチサラダ、ウインナー	牛乳 ベジタベル、チーズ
10	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん、キャベツの甘酢味、バナナ	牛乳 ビスケット
12	月	牛乳 ウエハース	厚揚げと大根のそぼろ煮、青菜とちりめんのごま和え、手作りふりかけ、りんご	牛乳 磯辺いも餅
13	火	牛乳 シガーフライ	手作りがんもどき、彩野菜のごま和え、すまし汁	牛乳 ココナッツサブレ
14	水	牛乳 ルヴァン	タンドリーチキン、スパゲティソテー、ブロッコリーの塩ゆで、黄桃缶	牛乳 肉まん
15	木	牛乳 乳ポーロ	鮭のちゃんちゃん焼き、かき玉汁、トマト	牛乳 切り干し大根おにぎり
16	金	牛乳 ハードビスケット	かき揚げ丼、ブロッコリーの塩ゆで、きのこのみそ汁、みかん	牛乳 おさつスナック、小魚
17	土	牛乳 ビスケット	ツナサンド、かぶとお豆のスープ、バナナ	牛乳 ビスケット
19	月	牛乳 マンナ	マーボー豆腐、ナムル、チキンナゲット、柿	牛乳 スイートポテト
20	火	牛乳 コーンフレーク	うま煮、白菜のお浸し、納豆	牛乳 ベジタベル
21	水	牛乳 動物ビスケット	鱈の味噌煮、五目と和え、すまし汁、りんご (3未加算)ひじきごはん	牛乳 アーモンドクッキー
22	木	牛乳 こんがりさくさく	鶏のから揚げ、柿なます、のっぺい汁	牛乳 ごまじゃこトースト
24	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん、キャベツの甘酢味、バナナ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 ウエハース	厚揚げと大根のそぼろ煮、青菜とちりめんのごま和え、手作りふりかけ、りんご	牛乳 磯辺いも餅
27	火	牛乳 バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き、かき玉汁、煮豆	牛乳 おさつスナック、昆布
28	水	牛乳 ルヴァン	タンドリーチキン、スパゲティソテー、ブロッコリーの塩ゆで、オレンジ	牛乳 焼きそば
29	木	牛乳 乳ポーロ	豆乳汁、青菜のおかか和え、しゅうまい、焼きのり、パイン缶	牛乳 ふかし芋
30	金	牛乳 アスパラガス	ハヤシシチュー、コールスローサラダ、ゆで卵	牛乳 ベジタベル



すずらん組、ひまわり組、さくら組の保護者のかたへ ごはん忘れの方は、お米を60g持って来て下さい。よろしくお願いします。



子どもに
伝えたい
日本の食文化
「和食」

●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」は、2013年12月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、将来の世代にしっかりと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、『和食の日』です。ご家庭でも、日本の食文化について子供と話をする機会を持ってはいかがでしょうか。



●子供に伝えたい和食のPOINT

(ポイント1) ごはんを中心とした食事は栄養バランスがよく健康的
ごはんに一汁三菜を組み合わせる和食のスタイルは、一食でとれる
食材の数が多く、栄養バランスをとりやすくなります。

(ポイント2) きずなをもっと深める年中行事
季節ごとの行事に込められた願い。子供と一緒に楽しみながらその一
つの由来意味を伝えていきましょう。
(例 11月 七五三…千歳飴、赤飯)

(ポイント3) 多彩な食材を活かす調理の知恵
良水な水が豊富な日本は、ゆでる、煮るなどの調理“だし”で食材
の味を活かした料理が特徴。
豊かな味覚を育てましょう。

(ポイント4) 季節を感じるすてきな食卓
四季がはっきりしている日本。食卓でも旬の食材や食器で季節を
楽しんでみましょう。

11月の献立から 豆乳汁 ~かつおだしを使った具だくさん汁

【材料】

豚もも肉	100g	白菜	85g
油揚げ	20g	ねぎ	20g
豆腐	120g	豆乳	120cc
おつゆ麩	4g	中みそ	大さじ2・1/4
にんじん	50g	だし汁	500cc
だいこん	130g		

【作り方】

- ① 油揚げは熱湯をかけて、油抜きし短冊に切る。豆腐はさいの目切り、豚もも肉は一口大に切る。
- ② おつゆ麩は、ぬるま湯でもどして水気を絞る。
- ③ ねぎは小口に切る。にんじん、だいこんは薄くいちょう切り。白菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にだし汁、にんじん、だいこんを入れ、沸騰したら豚もも肉、白菜を加える。火が通ったら、油揚げ、豆腐、おつゆ麩を加える。