



# 11月の給食だより

2021年10月29日（金） 清水保育園

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じる季節となりました。子ども達は室内の活動やお外遊びの中でも季節を感じながら、日々元気に過ごしております！一日の寒暖差も大きくなるこの季節は体調管理も重要となってきます。体調を崩さない為にも規則正しい生活、そして季節の食材を豊富に使った食事で丈夫な体を作っていきましょう！







## 和食について

いい にほんしょく 11月24日は「和食の日」です。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより絆を強くする役割を果たしてきました。

和食の基本は「だし」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。天然の素材からとっただしは、素材の味を引き出すだけでなく、料理にうま味を与えます。

ご家庭でも時間があるときは、天然だしを使った和食に挑戦してみましょう。

材料	分量（4人分の汁物の量）	取り方	調理例
昆布だし 	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>昆布10～15g（8cm角程度）</li> </ul>	昆布の表面を固く絞ったふきんで拭く。水の中につけて30分以上浸けておく。火にかけて沸騰直前に取り出す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>鍋物</li> <li>離乳食 など</li> </ul> 
かつおだし 	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>かつおぶし10～15g（ひとつかみ程度）</li> </ul>	水を沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄みをこす。	<ul style="list-style-type: none"> <li>めんつゆ</li> <li>煮物 など</li> </ul> 
一番だし	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>かつおぶし10～15g</li> <li>昆布10～15g</li> </ul>	昆布だしを沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄みをこす。	<ul style="list-style-type: none"> <li>清汁</li> <li>煮物</li> <li>茶碗蒸し など</li> </ul>
煮干しだし 	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>煮干し10g（10尾程度）</li> </ul>	煮干しの頭と内臓を取り除く。水の中に30分以上浸けておく。火にかけて沸騰後、あくを取り、5分程度煮てから煮干しを取り出す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁</li> <li>煮物 など</li> </ul> 

※分量はめやすのため、様子を見て加減してください。



# 令和3年11月 献立表 (本園・駅東・けんちょう)

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
17	月	発芽玄米ご飯(未満児用) ローストチキン ソテー(キャベツ) えびのチャウダー	牛乳 パインアップル(缶)	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 鶏もも 冷凍えび パーツ 脱脂粉乳 粉寒天 調整豆乳	精白米 麦 植物油 マーガリ 小麦粉 あずき缶 三温糖	パインアップル 缶 キャベツ にんじん ホールの缶 クレソール缶 た まねぎ パレ
26	火	発芽玄米ご飯(未満児用) 豚肉とだいこんの煮物 豆腐のみそ汁	牛乳 みかん	スキムミルク ピザトースト	牛乳 豚肉 木綿豆腐 塩 わかめ 脱脂粉乳 パーツ ビザチーズ	精白米 麦 植物油 三温糖 食パン マネース	みかん だいこん にんじん さやいんげん はくさい え のきたけ 青ねぎ たまねぎ トマト ホール缶 ビーツ
4	木	発芽玄米ご飯(未満児用) 牛肉とフライドポテトのソテー 豆腐と野菜の清汁	牛乳 ウエハース	スキムミルク マドレーヌ	牛乳 牛肉 木綿豆腐 脱 脂粉乳 鶏卵	パルス 精白米 麦 じゃがい も 揚げ油 植物油 小麦粉 三温糖 マーガリ	さやいんげん こまつな に んじん だいこん
5	金	発芽玄米ご飯(未満児用) 鶏のから揚げ サラダ菜 白菜と春雨のスープ	牛乳 りんご	豆乳 みかん クッキー	牛乳 鶏肉 豚肉 調整豆 乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 緑豆はるさめ 植物油 クチ-	りんご しょうが 青ねぎ は くさい にんじん 青ねぎ み かん
6	土	チャンポン フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ	牛乳 豚肉 あさり水煮缶 かまぼこ	せんべい 中華めん ごま油 ゼリー 丸ボーロ	たまねぎ キャベツ もやし に んじん 乾しいたけ 青ねぎ しょうが
8	月	発芽玄米ご飯(未満児用) 魚のみそ煮 清汁(白玉ふ・えのきたけ)	牛乳 みかん缶	スキムミルク 8日：焼きいも 22日：大豆と芋の ココロ揚げ	牛乳 さば 脱脂粉乳 ゆ でだいず 鶏卵	精白米 麦 三温糖 白玉ふ さつまいも 小麦粉 揚げ油	みかん缶 しょうが さやい んげん えのきたけ 青ねぎ
9	火	発芽玄米ご飯(未満児用) ポトフ(かぶ) 切干し大根のマネース 和え	牛乳 もも(缶)	スキムミルク きのこことパーツの 洋風混ぜご飯	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 パ ーツ	精白米 麦 じゃがいも マネ ース すりごま バター	もも缶 キャベツ たまねぎ に んじん かぶ 切り切干だい こん きゅうり 生しいたけ しめじ えのきたけ 青ねぎ
10	水	発芽玄米ご飯(未満児用) 魚の塩焼き トマト もやしのみそ汁	牛乳 みかん	スキムミルク マー ラーカオ(中国風蒸 しパン)	牛乳 魚 脱脂粉乳 鶏卵 揚げ マネース	精白米 麦 植物油 小麦粉 黒砂糖	みかん トマト もやし えのき たけ にんじん 青ねぎ
11	木	誕生会カレー ほうれんそうのごま和え フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 りんごのヨーグル トケーキ	牛乳 鶏もも 鶏卵 脱脂 粉乳 プレーヨーグルト	せんべい 精白米 玄米 じゃ がいも皮なし 植物油 加パ ルス 三温糖 すりごまゼリー 小麦 粉 バター	にんじん たまねぎ 冷凍カ レール ほうれんそう にん じん りんご 果汁
12	金	発芽玄米ご飯(未満児用) 千草焼き ゆでブロッコリー さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 バナナ	豆乳 12日：りんご ウエハース 26日：ノーミのパ ン	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 油 揚げ 豆乳 調整豆乳	精白米 麦 三温糖 植物油 さつまいも パルス ノーミの パン	バナナ にんじん ゆでたけの こ 乾しいたけ みつば プ レー りんご 青ねぎ りん ご
13	土	和風スパゲティ ヨーグルト(固形)	牛乳 チーズ	牛乳 カステラ	牛乳 プレーヨーグルト 鶏肉 加 糖ヨーグルト	スパゲティ 植物油 加パ ルス	たまねぎ にんじん 生しい たけ しめじ にんにく こまつ な
15	月	〈七五三行事食メニュー〉 赤飯 牛肉のつけ焼き バナナ 清汁(白玉ふ・えのきたけ)	牛乳 ウエハース	豆乳 紅白ゼリー サブレ	牛乳 牛肉 調整豆乳 粉 寒天	パルス 精白米 もち米 あず き 黒ごま 三温糖 植物油 片栗粉 白玉ふ いちご ムス サブレ	しょうが たまねぎ にんじ ん ビーツ バナナ にんじん こ まつな えのきたけ 青ねぎ
25	木	発芽玄米ご飯(未満児用) がめ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳 みかん	スキムミルク りんごのヨーグル トケーキ	牛乳 鶏もも 厚揚げ か まぼこ 塩わかめ 脱脂粉 乳 鶏卵 プレーヨーグルト	精白米 麦 さといも 植物油 三温糖 小麦粉 バター	みかん缶 こんにゃく にんじ ん だいこん れんこん さ やいんげん 乾しいたけ え のきたけ りんご 果汁
29	月	発芽玄米ご飯(未満児用) 魚のもみじ焼き サラダ菜 大豆のカレースープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳 白身魚 パーツ ゆで だいず 脱脂粉乳 きな粉 豆乳	パルス 精白米 麦 マネース 植 物油 じゃがいも 加パルス ホ ットケーキミックス 黒砂糖	にんじん ビーツ がな た まねぎ パレ 干しぶどう

★11/11(木)は誕生会、11/15(月)は行事食となっておりますのでもも・さくら・きく組さんは  
主食(白ご飯)はいりません。  
★都合によりメニューが変更になる場合があります。

