



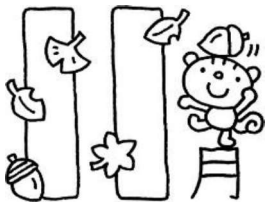
11月よていこんだてひょう



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	かや熱となる食品	体の調子を整える食品
1	月	クッキー 牛乳	さつまいもカレー 切り干し大根のサラダ りんご	ババロア おせんべい	豚肉 ハム ツナ 牛乳	米 さつまいも 油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン りんご
2	火	バナナ	鶏肉のマスタード焼き おかか和え さつまいも	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 ちくわ かつお節 味噌 スキムミルク 牛乳	米 小麦粉 ココア さつまいも 砂糖 こんにゃく 油	玉ねぎ きゃべつ もやし 人参 大根 長ねぎ
4	木	ヨーグルト	茎わかめの煮物 春雨サラダ バナナ	シュガートースト 牛乳	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ ハム 牛乳	米 こんにゃく 食パン 砂糖 春雨 砂糖 油 ごま油 マーガリン	人参 しいたけ きゃべつ もやし バナナ
5	金	ビスコ 牛乳	魚の竜田揚げ 酢の物 みそワントン汁	ヨーグルト おせんべい	まんたい わかめ ちくわ 鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ワントン	しょうが きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜
8	月	おせんべい 麦茶	れんこん団子スープ バンバンジー りんご	大学いも 牛乳	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 鶏ささ身 卵	米 片栗粉 春雨 ごま 油 砂糖 さつまいも 水あめ	れんこん 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 しょうが もやし きゅうり りんご
9	火	クッキー 牛乳	ささ身のピカタ まぜっこサラダ 白菜のスープ	フルーツの ヨーグルト和え	鶏ささ身 卵 じゃこ かつお節 ベーコン ヨーグルト	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 生クリーム	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ 長ねぎ 白菜 りんご
10	水	ヨーグルト	鶏肉とさつまいもの甘がらめ うどん汁 バナナ	ボンデケーショ 牛乳	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 チーズ 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 うどん 白玉粉 米粉	人参 コーン にんにく しょうが もやし 玉ねぎ きゃべつ 長ねぎ バナナ
11	木	ビスコ 牛乳	大根の味噌煮 マカロニサラダ りんご	ホイップサンド 牛乳	さつまいも揚げ ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 マカロニ マヨネーズ バターロール ホイップクリーム	大根 人参 れんこん しめじ きゃべつ きゅうり りんご
12	金	バナナ	鮭の変わり西京焼き 三色和え きのこたっぷり沢煮椀	おせんべい 乳酸飲料	鮭 味噌 豚肉 しらす干し 乳酸飲料	米 マヨネーズ 砂糖 こんにゃく	きゅうり もやし 人参 しいたけ えのき しめじ ごぼう 大根 小松菜
15	月	おせんべい 麦茶	親子丼 かみかみサラダ りんご	もちもちチーズおやき 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ のり さきいか 牛乳 チーズ ハム	米 砂糖 油 白玉粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり セロリ りんご
16	火	バナナ	山賊焼き 土佐漬け もずくの味噌汁	りんごヨーグルトケーキ 牛乳	鶏肉 かつお節 もずく 油揚げ 味噌 スキムミルク 卵 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 片栗粉 上新粉 ごま 小麦粉 バター	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり きゃべつ 小松菜 りんご
17	水	クッキー 牛乳	れんこんハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	チーズ 果汁	豚肉 ベーコン チーズ	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ れんこん しめじ 人参 しいたけ えのき きゃべつ きゅうり コーン チンゲン菜
18	木	ヨーグルト	チャオピーフン タンホータン バナナ	メロンパン 牛乳	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖 片栗粉 バターロール 小麦粉 バター	こら 人参 だけのこと もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン グリンピース バナナ
19	金	ビスコ 牛乳	煮魚 千草和え 豚汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	カレイ 卵 豚肉 味噌 ツナ 昆布	米 砂糖 油 ごま油 ごま こんにゃく	しょうが ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 里芋 白菜 玉ねぎ 長ねぎ
22	月	おせんべい 麦茶	マーボー豆腐 ごぼうサラダ りんご	ふわじゃがおやき 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 チーズ ハム 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ コーン りんご
24	水	ヨーグルト	タンドライーチキン 昆布和え 大根の味噌汁	りんごゼリー おせんべい	鶏肉 ヨーグルト 昆布 わかめ 油揚げ 味噌	米 砂糖	玉ねぎ しょうが 白菜 にんにく きゅうり 人参 大根 りんご
25	木	ビスコ 牛乳	おでん風煮 サラスパサラダ バナナ	バームクーヘン 乳酸飲料	さつまいも揚げ ちくわ 昆布 がんもどき うずらの卵 乳酸飲料	米 こんにゃく 砂糖 サラスパ マヨネーズ	大根 人参 きゅうり きゃべつ バナナ
26	金	おせんべい 麦茶	鮭のミルクソースがけ 鶏ごぼうスープ りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭 味噌 豆腐 スキムミルク 鶏肉 卵 牛乳	米 バター 油 小麦粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ 舞茸 人参 ほうれん草 ごぼう チンゲン菜 りんご
29	月	おせんべい 麦茶	寄せ鍋汁 コールスローサラダ りんご	プリン おせんべい	タラ かまぼこ 豆腐 鶏肉 ハム 牛乳	米 しらたき 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	人参 長ねぎ ほうれん草 白菜 えのき しょうが きゃべつ きゅうり コーン りんご
30	火	クッキー 牛乳	五目ご飯 柿 ゆかり和え きのこのかきたま汁	肉まん 麦茶	鶏肉 ちくわ 油揚げ わかめ 卵	米 砂糖 片栗粉	ごぼう 人参 きゃべつ きゅうり えのき しいたけ しめじ 玉ねぎ 柿

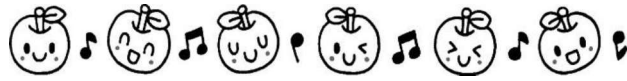
※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 504 Kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 15.7 g	塩分 1.6 g
--------------------	-------------------	-----------------	--------------	-------------



給食だより

令和3年 10月27日
阿智村保育園 栄養士



朝晩かなり冷え込むようになりました。日中との寒暖差が大きいので、体調を崩しやすくなります。こんな時期こそしっかり食べて、しっかり遊んで、しっかり寝て、病気にかからないようにしましょう！！

いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」です！！

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、2015年から11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されています。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた、「和食」の文化があります。長野県にも今では日本の約4割のシェアをもつ“信州みそ”などの発酵食品が数多くあります。

「和食」は季節や年中行事との密接な結びつきのある、世界に誇るべき食文化です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。11月24日の「和食」の日を機会に日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さについて考えてみましょう。

保育園の給食でも和食を中心とした食事を心がけており、出汁もさば節・だし昆布・煮干しなどからとり、子どもたちが和食により親しんでもらえるように工夫しています。

今月は11月の給食にも出てくる和食献立を紹介します。



<きのこたっぷり沢煮椀>

< 材料 5人分 >

豚肉	50g
生しいたけ	30g
えのき	50g
しめじ	50g
ごぼう	50g
人参	50g
大根	100g
つきこん	50g
ささげ	15g
しょう油	大さじ1
塩	少々
煮干し	15g
水	900ml

※子どもの分量です。

< 作り方 >

- ① 煮干しと分量の水でダシをとる。(顆粒だしを使用する場合は2人分で小さじ1から始めてみましょう)
- ② 豚肉は千切り、生しいたけは薄切り、えのき・しめじは食べやすい大きさにほぐし、ごぼうはささがき、人参・大根は太めの千切り、ささげは斜め切りにする。つきこんは下茹でしておく。
- ③ ①に②のささげ以外の材料を入れ、アクを取りながら煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、しょう油・塩(顆粒だしを使用する場合はこのタイミングで入れる)で味を調べ、最後にささげを入れて出来上がり♪



『便利な作り置き・常備菜』

今回紹介したひじきの五目煮は作り置きにぴったりの料理です。少し多めに作って小分けに保存しておけば、例えば忙しい朝や夜にレンジで温め直せば1品として活躍します。また、きのこやブロッコリーなども下処理をして冷凍しておけば、忙しい時にパッと使える常備菜へと変身します。ぜひ、上手に活用してみてください。

※作り置きや常備菜は1週間を目安に使い切りましょう。

