



# 11月よていこんだてひょう



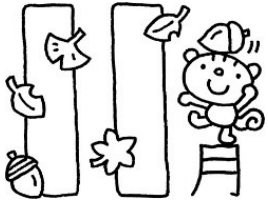
令和4年度

阿智村保育園

| 日  | 曜 | 未満児補食       | お 昼                                 | 補 食                   | 血や肉となる食品   | カや熱となる食品                               | 体の調子を整える食品   |
|----|---|-------------|-------------------------------------|-----------------------|--|--|--|
| 1  | 火 | クッキー<br>牛乳  | さつまいもカレー<br>ごぼうサラダ<br>りんご           | ゼリー<br>おせんべい          | 豚肉   | 米 さつまいも<br>油 砂糖                        | にんにく しょうが 人参<br>玉ねぎ ごぼう きゃべつ<br>きゅうり りんご             |
| 2  | 水 | ヨーグルト       | おでん風煮<br>ひじきサラダ<br>バナナ              | 芋まつば<br>牛乳            | さつま揚げ ちくわ 昆布<br>がんもどき うすらの卵<br>ひじき チーズ 牛乳        | 米 こんにゃく<br>砂糖 マヨネーズ<br>さつまいも           | 大根 人参 きゅうり<br>小松菜 バナナ                                |
| 4  | 金 | おせんべい<br>麦茶 | 鮭の変わり西京焼き<br>ごま和え<br>さつまい           | バームクーヘン<br>牛乳         | 鮭 味噌<br>カニカマ<br>牛乳                               | 米 マヨネーズ<br>砂糖 こんにゃく<br>ごま さつまいも        | ほうれん草 もやし<br>人参 大根 長ねぎ                               |
| 7  | 月 | おせんべい<br>麦茶 | れんこん団子スープ<br>じゃこ和え<br>りんご           | スイートポテト<br>牛乳         | 豚肉 卵<br>豆腐 じゃこ<br>牛乳                             | 米 片栗粉<br>さつまいも バター<br>砂糖 生クリーム         | れんこん 玉ねぎ 人参<br>きゃべつ ほうれん草<br>きゅうり 小松菜 りんご            |
| 8  | 火 | バナナ         | 豆腐入りミートローフ<br>白菜とりんごのサラダ<br>コンソメスープ | おせんべい<br>乳酸飲料         | 豚肉 豆腐 卵<br>スキムミルク<br>ベーコン 乳酸飲料                   | 米 パン粉<br>砂糖 油                          | 玉ねぎ りんご 白菜 人参<br>きゅうり コーン しめじ<br>チンゲン菜 グリンピース        |
| 9  | 水 | クッキー<br>牛乳  | 魚の竜田揚げ<br>酢の物<br>みそワタシ汁             | フルーツの<br>ヨーグルト和え      | まんだい わかめ<br>ちくわ 鶏肉 油揚げ<br>味噌 ヨーグルト               | 米 片栗粉 油<br>砂糖 ワンタン<br>生クリーム            | しょうが きゃべつ きゅうり<br>玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草<br>バナナ みかん 黄桃 りんご |
| 10 | 木 | ヨーグルト       | 春雨の五目炒め<br>コーンサラダ<br>中華スープ          | フルーツパン<br>牛乳          | 豚肉 豆腐<br>カニカマ<br>牛乳                              | 米 春雨 油 ごま油<br>砂糖 ロールパン<br>ホイップクリーム     | もやし とう 人参 きゃべつ<br>きゅうり コーン 玉ねぎ<br>チンゲン菜 みかん 黄桃       |
| 11 | 金 | ビスコ<br>牛乳   | 大根と厚揚げの煮物<br>マカロニサラダ<br>バナナ         | 大学いも<br>牛乳            | 生揚げ 豚肉<br>牛乳                                     | 米 油 砂糖 水あめ<br>マカロニ マヨネーズ<br>さつまいも ごま   | 大根 人参 バナナ<br>グリンピース<br>きゃべつ きゅうり                     |
| 14 | 月 | おせんべい<br>麦茶 | 親子丼<br>焼肉サラダ<br>りんご                 | ごぼうせんべい<br>牛乳         | 鶏肉 卵<br>ちくわ のり<br>豚肉 牛乳                          | 米 砂糖 油<br>片栗粉 ごま                       | 玉ねぎ 人参 にんにく<br>しょうが きゅうり ごぼう<br>きゃべつ コーン りんご         |
| 15 | 火 | ヨーグルト       | 豚肉のしょうが炒め<br>おかか和え<br>ふの味噌汁         | 怪獣ドーナツ<br>牛乳          | 豚肉 かつお節<br>わかめ 味噌<br>卵 牛乳                        | 米 砂糖<br>油 ふ<br>小麦粉 バター                 | 玉ねぎ きゃべつ<br>しょうが フロッコリー<br>きゅうり 人参 えのき               |
| 16 | 水 | クッキー<br>牛乳  | 魚と野菜の揚げ煮<br>ポトフ<br>バナナ              | チーズ<br>果汁             | タラ<br>ウインナー<br>チーズ                               | 米 片栗粉<br>油 砂糖<br>じゃがいも                 | しょうが 玉ねぎ<br>人参 ピーマン 大根<br>グリンピース バナナ                 |
| 17 | 木 | バナナ         | ささ身のピカタ<br>まぜっこサラダ<br>大根の味噌汁        | りんごヨーグルト<br>ケーキ<br>牛乳 | 鶏ささ身 卵 かつお節 じゃこ<br>わかめ 油揚げ 味噌<br>スキムミルク ヨーグルト 牛乳 | 米 小麦粉<br>油 ごま<br>バター 砂糖                | きゃべつ きゅうり<br>玉ねぎ 人参<br>大根 りんご                        |
| 18 | 金 | ビスコ<br>牛乳   | さばの味噌煮<br>千草和え<br>けんちん汁             | ツナ昆布おにぎり<br>麦茶        | さば 味噌<br>卵 豆腐<br>ツナ 昆布                           | 米 砂糖 油<br>ごま ごま油<br>こんにゃく              | しょうが ほうれん草<br>もやし 人参 里芋<br>ごぼう 長ねぎ                   |
| 21 | 月 | おせんべい<br>麦茶 | ドライカレー<br>白菜のスープ<br>りんご             | 鬼蒸しパン<br>牛乳           | 豚肉 牛乳<br>ベーコン                                    | 米 油<br>小麦粉 砂糖<br>さつまいも                 | にんにく しょうが<br>人参 ピーマン 玉ねぎ<br>白菜 長ねぎ りんご               |
| 22 | 火 | クッキー<br>牛乳  | 鶏のから揚げバーベキューソース<br>チーズサラダ<br>なめこ汁   | りんごゼリー<br>おせんべい       | 鶏肉 チーズ<br>豆腐 味噌                                  | 米 片栗粉<br>油 砂糖                          | りんご しょうが にんにく<br>長ねぎ きゃべつ きゅうり<br>人参 玉ねぎ 小松菜 なめこ     |
| 24 | 木 | ヨーグルト       | 鮭のごまみそ焼き<br>切り干し大根の煮物<br>かきたま汁      | ジャムサンド<br>牛乳          | 鮭 味噌<br>ちくわ 牛乳<br>油揚げ 卵                          | 米 砂糖 ごま 油<br>片栗粉 食パン<br>マーガリン ジャム      | しょうが 切り干し大根<br>玉ねぎ しいたけ<br>人参 ほうれん草                  |
| 25 | 金 | ビスコ<br>牛乳   | れんこんハンバーグ<br>ツナサラダ<br>ABCスープ        | ヨーグルト<br>おせんべい        | 豚肉 ツナ<br>わかめ ベーコン<br>ヨーグルト                       | 米 油<br>砂糖 片栗粉<br>マカロニ                  | 玉ねぎ れんこん<br>しめじ えのき きゃべつ<br>きゅうり 人参 白菜               |
| 28 | 月 | おせんべい<br>麦茶 | 寄せ鍋汁<br>シルバーサラダ<br>りんご              | もちもち<br>チーズおやき<br>牛乳  | タラ かまぼこ 豆腐<br>鶏肉 しらす干し<br>チーズ ハム 牛乳              | 米 しらたき 片栗粉<br>春雨 ごま マヨネーズ<br>白玉粉 小麦粉 油 | 人参 長ねぎ ほうれん草<br>白菜 えのき しょうが<br>もやし きゅうり りんご          |
| 29 | 火 | クッキー<br>牛乳  | 魚の梅しょう油漬け<br>パンパンジー<br>豚汁           | プリン<br>おせんべい          | まんだい 味噌<br>鶏ささ身<br>豚肉 牛乳                         | 米 小麦粉 油<br>砂糖 春雨<br>ごま こんにゃく           | 梅干し しょうが もやし<br>きゅうり 人参 ごぼう 里芋<br>白菜 玉ねぎ 大根 長ねぎ      |
| 30 | 水 | ビスコ<br>牛乳   | 五目ご飯 柿<br>ゆかり和え<br>きのこのかきたま汁        | 肉まん<br>麦茶             | 鶏肉 ちくわ<br>油揚げ かまぼこ<br>わかめ 卵                      | 米 砂糖<br>片栗粉                            | ごぼう 人参 白菜 小松菜<br>きゅうり えのき しいたけ<br>グリンピース 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<br>(3歳未満児1日平均) | エネルギー<br>514 Kcal | たんぱく質<br>20.1 g | 脂質<br>17.7 g | 塩分<br>1.7 g |
|--------------------|-------------------|-----------------|--------------|-------------|



# 給食だより

令和4年 10月28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。

## 和食に欠かせないお米



11月24日は「いいにほんしょく」という語呂から、「和食の日」となっています。和食に欠かせない食材と言えばお米ですね。日本語では、お米を炊いたものを「ごはん」と言います。そして、食事のことも「ごはん」と言います。日本では昔からお米を大切に食べてきたので、食事のことも「ごはん」と呼ぶのですね。11月24日の「和食の日」にあらためて、和食に欠かせないお米について考えてみましょう。

### 〈ごはんにはどんな栄養価があるの?〉

米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物がたくさん含まれています。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランス良く含まれています。

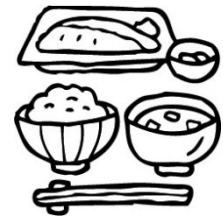
さらに、玄米や発芽米には、精白米に比べてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。

(ただし、玄米や発芽米は消化吸収機能が未発達な子どもたちには、胃腸に負担をかけやすいので、よく噛んで食べ、食べすぎには注意しましょう)



### 〈和食のすばらしさを見直そう〉

和食は一汁三菜を基本とするスタイルです。和食は米を主食とし、汁・菜・漬物によって構成されます。味付けはだしとうま味をベースとし、しょう油や味噌、酢など伝統的な調味料を用いて作られています。主食である米はそれ自体に余分な塩分や油分を含んでいないため、どんなおかずとも相性がよいです。そんなご飯が主食なので、和食は栄養バランスがとりやすく、世界的にも「健康食」として認められているのですね。



### 〈米のおいしさがアップする炊き方と保存法〉



#### ①「研ぐ」ではなく「やさしく洗う」

炊き方のポイントは「計量」「洗米」「浸す」の3つ。計量には1合カップ(180cc。概ね150g)を使い、カップですくい、盛り上がった部分は菜箸などで平らにします。トントン詰め込み・山盛り・少ないのはNG。

洗米は「研ぐ」のではなく、「やさしく洗う」が正解。最初の水は吸収されやすいので、水を入れて軽くかきまわしたらすぐに捨てる。2回目以降は20回程度、やさしく軽く、シャカシャカかきまわして、水ですすぐ。これを3回繰り返すのが基本です。

#### ②保存の工夫でおいしさが長持ち

米や野菜と同じく生鮮食品であり、保存の仕方によって味は変わります。

あまり知られていませんが、売られているお米の袋には、店頭で並べられている間に袋がやぶれないように、小さな穴が開けられています。米はこの穴から呼吸し、外の湿気や臭いにふれ、味が落ちる原因となります。購入後はチャックで密閉できる食品保存に小分けにして、冷蔵庫や野菜室に保管することをおすすめします。これだけで、おいしい状態を長持ちさせられるのです。