



11月よていこんだてひょう



令和6年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	金	おせんべい 麦茶	春雨の五目炒め 白菜のスープ バナナ	芋まつば 牛乳	エネルギー 505kcal タンパク質 15.2g 脂質 17.0g 塩分 1.6g	豚肉 牛乳 ベーコン	米 春雨 油 ごま油 さつまいも	もやし ニラ 人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ バナナ
5	火	クッキー 牛乳	さつまいもカレー じゃこ和え りんご	ゼリー おせんべい	エネルギー 531kcal タンパク質 16.4g 脂質 16.4g 塩分 1.9g	豚肉 じゃこ	米 油 さつまいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり もやし りんご
6	水	ヨーグルト	おでん風煮 ツナサラダ バナナ	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 459kcal タンパク質 20.0g 脂質 10.2g 塩分 1.8g	さつま揚げ ちくわ 昆布 がんもどき ツナ わかめ きな粉 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 マカロニ	大根 人参 きゅうり もやし バナナ
7	木	ビスコ 牛乳	鶏肉とさつまいもの甘からめ もずくの味噌汁 オレンジ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 545kcal タンパク質 18.6g 脂質 16.6g 塩分 1.3g	鶏肉 もずく 油揚げ 味噌 乳酸飲料	米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖	人参 コーン きゃべつ 小松菜 オレンジ
8	金	バナナ	焼魚 ごま和え 心のすまし汁	大学いも 牛乳	エネルギー 430kcal タンパク質 17.6g 脂質 9.3g 塩分 1.6g	ほっけ 味噌 カニカマ 牛乳 わかめ	米 砂糖 ごま ふ さつまいも 油 水あめ	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき
11	月	おせんべい 麦茶	ふわふわ丼 納豆和え バナナ	スイートポテト 牛乳	エネルギー 497kcal タンパク質 20.8g 脂質 15.2g 塩分 1.5g	鶏肉 卵 ちくわ 納豆 しらす干し わかめ 牛乳	米 油 ふ 砂糖 ごま さつまいも バター 生クリーム	玉ねぎ えのき バナナ 人参 しいたけ もやし きゅうり グリンピース
12	火	バナナ	鶏から揚げパーベキューソース 三色和え なめこ汁	鬼蒸しパン 牛乳	エネルギー 476kcal タンパク質 17.9g 脂質 13.3g 塩分 1.5g	鶏肉 豆腐 しらす干し 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	りんご しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり もやし 人参 なめこ 玉ねぎ
13	水	ヨーグルト	ごぼうの炒め煮 マカロニサラダ バナナ	カルシウムトースト 牛乳	エネルギー 548kcal タンパク質 19.7g 脂質 18.9g 塩分 1.5g	豚肉 じゃこ チーズ ちくわ 青のり 牛乳	米 こんにゃく 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ 食パン マーガリン	ごぼう 人参 しいたけ さやいんげん きゃべつ きゅうり りんご
14	木	クッキー 牛乳	れんこんハンバーグ コーンサラダ 豆腐のスープ	スティックケーキ 乳酸飲料	エネルギー 510kcal タンパク質 20.0g 脂質 15.7g 塩分 1.4g	豚肉 豆腐 チーズ わかめ 乳酸飲料	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ れんこん しめじ えのき もやし コーン 人参 きゅうり チンゲン菜
15	金	ビスコ 牛乳	鮭の変わり西京焼き 大豆の五目煮 ナルトのすまし汁	プリン おせんべい	エネルギー 483kcal タンパク質 24.3g 脂質 14.3g 塩分 1.8g	鮭 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 ナルト わかめ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ こんにゃく	人参 玉ねぎ えのき
18	月	おせんべい 麦茶	タコライス ポトフ りんご	れんこんチップス 牛乳	エネルギー 500kcal タンパク質 18.3g 脂質 20.2g 塩分 2.1g	豚肉 チーズ ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にんにく 大根 グリンピース チンゲン菜 人参 りんご れんこん
19	火	ヨーグルト	わかめご飯 シューマイ ゆかり和え きのこのかきたま汁	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 478kcal タンパク質 18.1g 脂質 14.0g 塩分 2.4g	わかめ 豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 片栗粉 シューマイの皮	もやし きゅうり 人参 えのき しいたけ しめじ 玉ねぎ 小松菜
20	水	バナナ	豆腐入りミートローフ 白菜とりんごのサラダ わかめの味噌汁	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 525kcal タンパク質 21.4g 脂質 17.2g 塩分 1.8g	豚肉 豆腐 卵 スキムミルク 味噌 わかめ 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 ロールパン ホイップクリーム	玉ねぎ グリンピース りんご きゅうり 白菜 人参 えのき
21	木	クッキー 牛乳	白菜のクリーム煮 ツナスパサラダ バナナ	りんごゼリー おせんべい	エネルギー 546kcal タンパク質 14.6g 脂質 19.0g 塩分 1.1g	鶏肉 牛乳 ツナ	米 じゃがいも 油 サラサバ 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 白菜 りんご グリンピース きゅうり きゃべつ 玉ねぎ バナナ
22	金	ビスコ 牛乳	さばの味噌煮 白菜の和え物 けんちん汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 538kcal タンパク質 22.3g 脂質 15.6g 塩分 2.1g	さば 味噌 かまぼこ ツナ 昆布 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま 里芋 こんにゃく	しょうが 白菜 もやし 人参 ごぼう 長ねぎ
25	月	おせんべい 麦茶	カレーうどん 小魚サラダ バナナ	りんごヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 515kcal タンパク質 18.4g 脂質 16.9g 塩分 1.7g	豚肉 じゃこ 卵 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 うどん 砂糖 小麦粉 油 バター	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース きゃべつ きゅうり バナナ りんご
26	火	ヨーグルト	凍り豆腐の卵とじ ナムル りんご	フライドごぼう 牛乳	エネルギー 483kcal タンパク質 22.0g 脂質 13.7g 塩分 2.2g	凍り豆腐 卵 鶏肉 牛乳 かまぼこ	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油	人参 玉ねぎ しめじ もやし しいたけ きゅうり コーン りんご ごぼう にんにく
27	水	バナナ	魚の竜田揚げ 酢の物 大根の味噌汁	チーズ 果汁	エネルギー 440kcal タンパク質 18.4g 脂質 13.3g 塩分 2.3g	まんだい わかめ ちくわ 油揚げ 味噌 チーズ	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが きゃべつ きゅうり 大根 人参 玉ねぎ 小松菜
28	木	クッキー 牛乳	冬野菜のミートボールシュー チーズサラダ オレンジ	ごまフィッシュ 麦茶	エネルギー 484kcal タンパク質 17.0g 脂質 19.4g 塩分 1.2g	豚肉 牛乳 チーズ かちり	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま コーンフレーク	玉ねぎ 大根 人参 しめじ グリンピース きゃべつ きゅうり オレンジ
29	金	ビスコ 牛乳	パン 焼きそば 野菜スープ りんご	クレープ 果汁	エネルギー 459kcal タンパク質 13.3g 脂質 15.2g 塩分 1.7g	豚肉 青のり ウインナー	パン 油 焼きそば麺 じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゃべつ りんご チンゲン菜

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



給食だより

令和6年 10月吉日
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お願いをこめて、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、来年の五穀豊穰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。

◎「だし」で味わう和食



和食の特徴のひとつに、「だし」を上手に使い素材の味を活かした調理があります。

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本になります。

代表的なだしとしては、昆布・かつお節・煮干しの3種類だと思えます。

昆布にはグルタミン酸といううま味成分が豊富に含まれ、消化を促す働きがあります。

かつお節にはイノシン酸といううま味成分が豊富に含まれ、体力を高め、血流を良くする働きがあります。

昆布に含まれるグルタミン酸をかつお節に含まれるイノシン酸と一緒にすることで、相乗効果によりうま味がアップします。

煮干しはいわしの小魚を茹でて乾燥させたもので、イノシン酸といううま味成分が豊富に含まれています。

保育園でも子どもたちにだしのうま味を味わってもらうために、すまし汁にはかつお節と昆布、味噌汁には煮干しを使用してだしをとっています。子どもたちもだしの香りがするすまし汁や味噌汁が大好きです。



◎今、流行のワンプレートランチ

最近「お家でもワンプレートで食べています」という言葉をよく聞きます。確かに一つのお皿にすべてが盛られているワンプレートは食べやすいかもしれませんが、しかし、ワンプレートのお皿は子どもたちにとっては大きく重いので、必然的にお皿を持たずに食べる“犬食い”が習慣化されてしまいます。また、お皿を持たずに食べているとスプーンも下持ちでは食べずらいので、上持ちになってしまい、姿勢も悪くなります。それがゆくゆくは箸の持ち方にも影響を与えてしまいます。

日本人の食文化（和食）は昔から1品を1つの皿に盛り、そのお皿を持って食べるという習慣です。小さいうちは難しいかもしれませんが、段々とワンプレートではなく、1品を1つのお皿に盛り、持って食べる習慣を身につけていきたいですね。

