

中村学園大学付属おひさま保育園 ☆ 11月 給食だより☆

月		火		水		木		金		土	
日	行事	1		2		3	文化の日	4		5	
朝おやつ献立名 *未満児のみ	昼食献立名	豆乳 りんご	金芽米 ポークピカタ	牛乳 黄桃缶	金芽米 鯖の塩焼き	/	/	豆乳 バナナ	金芽米 春雨と野菜のそぼろ煮	コンク ポーロ	スパゲッティナポリタン
おやつ献立名		スキムミルク カリカリいりこ きな粉蒸しパン	ひじきと小松菜のサラダ 野菜たっぷりスープ	スキムミルク カリカリいりこ はちみつバター サンド	ほうれん草の磯辺和え お揚げと白菜の味噌汁 りんご			スキムミルク カリカリいりこ 黒糖クッキー	きゅうりとカブの中華和え 中華スープ	牛乳 メロンパン	みかん
7		8		9	誕生会	10		11		12	
牛乳 みかん	金芽米 麻婆豆腐	コンク バイン缶	金芽米 具だくさん風卵焼き	牛乳 ウエハース	金芽米 ベーコンポトの オープン焼き	コンク 黄桃缶	減塩パン てりやきチキン	豆乳 バナナ	金芽米 とろとろ野菜カレー	コンク ポーロ	担々麺ラーメン 大根のさっぱり和え
スキムミルク カリカリいりこ バスプーサ	もやしときゅうりのナムル わかめのかきたま汁	スキムミルク カリカリいりこ 肉まんじゅう	人参とツナのしりしり かまぼこのすまし汁	オレンジジュース 誕生ケーキ	ほうれん草とコーンのソテー かぶと人参のコンソメスープ 青りんごゼリー	麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり チーズ	ブロッコリーとりんごのサラダ 白菜のミルクスープ	スキムミルク カリカリいりこ チョコサンド	ヨーグルトサラダ	牛乳 カスタードパン	バナナ
14		15		16		17		18		19	
牛乳 バナナ	金芽米 白身魚の中華風衣揚げ	豆乳 りんご	金芽米 ポークピカタ	牛乳 黄桃缶	金芽米 鯖の塩焼き	コンク バイン缶	減塩パン エビフライ	豆乳 みかん	金芽米 鶏肉と大豆のみぞれ煮	コンク ポーロ	スパゲッティナポリタン オニオンキャベツスープ
スキムミルク カリカリいりこ バリバリしらすピザ	大根とわかめのごま酢和え 春雨と青梗菜のスープ みかん	スキムミルク カリカリいりこ きな粉蒸しパン	ひじきと小松菜のサラダ 野菜たっぷりスープ	スキムミルク カリカリいりこ はちみつバター サンド	ほうれん草の磯辺和え お揚げと白菜の味噌汁 りんご	麦茶 カリカリいりこ 洋風きのおじや みかん	ブロッコリーの ガーリックソテー トマトスープ みかん	スキムミルク カリカリいりこ ほうれん草ケーキ	じゃがいものきんぴら きのこの和風スープ	牛乳 メロンパン	みかん
21		22		23	勤労感謝の日	24		25		26	
牛乳 みかん	金芽米 麻婆豆腐	豆乳 バナナ	金芽米 とろとろ野菜カレー		/	コンク 黄桃缶	減塩パン てりやきチキン	豆乳 バナナ	金芽米 春雨と野菜のそぼろ煮	コンク ポーロ	担々麺ラーメン 大根のさっぱり和え
スキムミルク カリカリいりこ バスプーサ	もやしときゅうりのナムル わかめのかきたま汁	スキムミルク カリカリいりこ チョコサンド	ヨーグルトサラダ		/	麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり チーズ	ブロッコリーとりんごのサラダ 白菜のミルクスープ	スキムミルク カリカリいりこ 黒糖クッキー	きゅうりとカブの中華和え 中華スープ	牛乳 カスタードパン	バナナ
28		29		30		未満児		以上児			
牛乳 バナナ	金芽米 白身魚の中華風衣揚げ	コンク バイン缶	金芽米 具だくさん風卵焼き	牛乳 りんご	金芽米 ミートボール	エネルギー	11月平均摂取量	基準値	エネルギー	11月平均摂取量	基準値
スキムミルク カリカリいりこ バリバリしらすピザ	大根とわかめのごま酢和え 春雨と青梗菜のスープ みかん	スキムミルク カリカリいりこ 肉まんじゅう	人参とツナのしりしり かまぼこのすまし汁	スキムミルク カリカリいりこ 焼き芋 みかん	オレンジサラダ 牛肉と冬野菜のポトフ	たんぱく質	21.0g	15.0-23.0 g	たんぱく質	26.4 g	19.0-29.0 g
						脂質	14.7g	10.0-15.0 g	脂質	17.7g	13.0-19.0 g
						カルシウム	316mg	220mg	カルシウム	366mg	260mg
						塩分相当量	1.4 g	1.8 g	塩分相当量	1.9g	2.0 g
						野菜摂取量	78 g	—	野菜摂取量	111g	—

《今月のおすすめレシピを紹介します》

★11月24日は「和食の日」★

11月24日は”いい日本食”「和食の日」です。

《和食の特徴》

- ・ 様々な新鮮な食材と素材の活用
- ・ 健康的な食生活を支える栄養のバランス
- ・ 自然の美しさや季節の表現
- ・ 年中行事とのかかわり

日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、伝承していきましょう。

★だしについて★

だしは和食には欠かせないものです。和食のだしには主に鰹節やいりこ、昆布、干しいたけなどが使用されます。だしにはうまみ成分が含まれており、塩やしょうゆなどの調味料を少し使用するだけでもおいしく調理することができ、減塩にもつながります。給食ではだしのうまみを生かして調理するようにしています。

★かまぼこのすまし汁★

(材料：一人分)

- ・ かまぼこ 10g
- ・ えのき 13g
- ・ 玉ねぎ 30g
- ・ 葉ねぎ 1.5g
- ・ いりこ 1g
- ・ いりこだし 130g
- ・ しょうゆ 1g
- ・ 塩 0.3g

(作り方)

- ①かまぼこをせん切りにする。
- ②えのきは1.5cm長さに切る。
- ③玉ねぎは2cm長さのスライスにする。
- ④葉ねぎは小口切りにする。
- ⑤だしで玉ねぎ、えのきを煮て、具材に火が通ったらかまぼこを加えて火を通し、葉ねぎを加える。
- ⑥しょうゆと塩で調味する。

*玉ねぎのうまみとかまぼこの味とだしのうまみが調和し、子ども達に人気のメニューです。短時間で簡単に作れますので、ご家庭でもぜひ作ってください。

★だしの取り方★

昆布だし

- ・ 水3カップ (600ml)
- ・ 昆布6g

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。

かつおだし

- ・ 水3カップ (600ml)
- ・ かつおぶし6g

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。

煮干しだし

- ・ 水3カップ (600ml)
- ・ 煮干し6g

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。
火にかけて沸騰直前に火を消す。あくを取り、10分程置いてから煮干しを取り出す。

しいたけだし

- ・ 水3カップ (600ml)
- ・ 干し椎茸5g

干し椎茸を流水で軽く洗い、しっかりもどるまで水に浸けておく。
火にかけて3分程度煮る。
☆急ぐ時はぬるま湯につけてレンジで約2分温めてもできます。