



11月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(金)	ごはん、豆腐の小判焼き 白菜の煮びたし、じゃがいものみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、はくさい	コーンフレーク 牛乳
2(土)	中華丼 お茶	豚肉 牛乳	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ はくさい 青ねぎ	お菓子 牛乳
5(火)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 みそ ベーコン(ゆが 丸)	中華めん(ゆで)、ごま油 植物油、かたくり粉 かつお-キツノ卵乳無(SHOWA)、三 温糖	にんじん、もやし 青ねぎ、ホ-ル-ン チンゲン菜	ホットケーキ 牛乳
6(水)	赤飯、鶏肉とこいもの照り煮 キャベツの和え物、わかめと青菜のすまし	牛乳、鶏肉 みそ、かつお かつ、わかめ	米(七分) さといも、植物油、三温糖 本みりん、上白糖、薄力粉	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ 青菜	お菓子 牛乳
7(木)	ごはん、魚のみそ煮 ほうれん草のごま和え、さつまいものみそ汁	牛乳、魚 みそ かえりちりめん	米(七分)、上白糖 白ごま さつまいも、植物油	しょうが ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
8(金)	ごはん、鶏肉と白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉	米(七分)、薄力粉 植物油 上白糖	はくさい、にんじん 玉ねぎ カリフラワー、キャベツ	ヨーグルト 牛乳
9(土)	豚丼 お茶	豚肉 牛乳	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
11(月)		アメリカ			マカロニの あべかわ 牛乳
12(火)		イタリア			プリン 牛乳
13(水)		韓国			洋食焼き 牛乳
14(木)		イギリス			お菓子 牛乳
15(金)		日本 七五三詣り			コーンフレーク 牛乳
16(土)	きつね丼 お茶	油揚げ 牛乳	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
18(月)	さつまいもごはん、高野の含め煮 醤油フレンチ、豚汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ	米(七分)、さつまいも、 上白糖 ごま油、さといも	にんじん、きゅうり 大根、キャベツ、 ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
19(火)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 みそ ベーコン(ゆが 丸)	中華めん(ゆで)、ごま油、植物油 油、かたくり粉 かつお-キツノ卵乳無(SHOWA)、三 温糖	にんじん、もやし 青ねぎ、ホ-ル-ン チンゲン菜	ホットケーキ 牛乳
20(水)	ごはん、マーボー豆腐 きゅうりの中華炒め、わかめスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉、みそ 塩昆布、かつわかめ	米(七分)、植物油 ごま油、本みりん かたくり粉	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ きゅうり、玉ねぎ えのきだけ	お菓子 牛乳
21(木)	ごはん、魚のみそ煮 ほうれん草のごま和え、さつまいものみそ汁	牛乳、魚 みそ かえりちりめん	米(七分)、上白糖 白ごま さつまいも、植物油	しょうが ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
22(金)	ごはん、鶏肉と白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉	米(七分)、薄力粉 植物油 上白糖	はくさい、にんじん 玉ねぎ カリフラワー、キャベツ	ヨーグルト 牛乳
25(月)	ごはん、焼魚 茹でブロッコリー、野菜スープ	牛乳、魚 ちりめんじゃこ 木綿豆腐、みそ、きな粉	米(七分)、植物油 上白糖 ねじりマカロニ	れんこん、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
26(火)	ごはん、鶏肉の照り焼き じゃがいものきんぴら、大根のみそ汁	牛乳、牛ひき肉 豚ひき肉	米(七分)、植物油 細目パン粉 薄力粉、三温糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ ブロッコリー、セロリー	プリン 牛乳
27(水)	ごはん、鶏肉とこいもの照り煮 キャベツの和え物、かぶのみそ汁	牛乳、鶏肉 みそ、かつお かつ	米(七分)、さといも 植物油、三温糖、本みりん 上白糖、薄力粉	にんじん、キャベツ かぶ(根)、かぶ(葉) 玉ねぎ、青ねぎ	洋食焼き 牛乳
28(木)	イタリアンスパゲティ コーンスープ	牛乳、豚肉	スパゲッティ、植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ピーマン、びなしめじ グリーンピース、パセリ	お菓子 牛乳
29(金)	さつまいもごはん、高野の含め煮 醤油フレンチ、豚汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ	米(七分)、さつまいも 上白糖 ごま油、さといも	にんじん、きゅうり 大根、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
30(土)	豚丼 お茶	豚肉 牛乳	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳

行事などの都合により、献立を変更することがあります。

うま味を引き出すだしの魅力

平成25年12月にユネスコ(国連教育科学文化機関)の無形文化遺産に『和食』が登録されました。和食の基本は、だしのうま味ともいわれています。だしをとることは「だしを引く」とも言い、うま味を引き出すという意味合いがあります。うま味と滋養を引き出すことで素材を味わい深いものにし、また、きちんと取っただしで調理すれば味と香りに深みが出ます。そのおかげで余分な味付けが不要となり、塩分や脂肪分の減少に貢献することも知られるようになりました。さらには、だしに含まれるアミノ酸が、舌や胃で受け入れられると、消化液の分泌を促すこともわかってきたところです。普段は市販のだしの素を上手に活用されているご家庭も多いかと思いますが、たまには、ちょっとと手間かけてだしをひいてみませんか？

★用途が多く使いやすい混合だし(かつお+昆布)の作り方★

◇材料(作りやすい分量)

水:5カップ(1ℓ)、かつお節:10g~20g、こんぶ:10cm角を1枚



水を鍋に入れ昆布を浸す

鍋を火にかけて、ふつふつと泡がでてきたら昆布を引き上げる

鍋の水そのまま火にかけて、沸騰する直前でかつお節を加える

かつお節を加えたら火を止めたかつお節が沈むまで待つ

ざるでこしたら完成!

★だしを上手に活用するコツ★

だしをまとめて作り、冷凍保存

冷凍保存する場合は、1週間を目安に使い切りましょう

だしを取った後のかつお節や昆布は細かくふりかけに

細かく刻んで、醤油、砂糖、みりん等を加え炒り煮します

(お好みでごま油を加えても美味しいです)

	今月の主な栄養 (1日の平均)	
	1~2歳児	3~5歳児
エネルギー	506kcal	548kcal
たんぱく質	19.5g	21.9g
脂質	19.7g	20.7g
食塩相当量	1.5g	1.6g