



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(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 牛乳
4(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(ﾀﾞﾀﾞﾙﾑ)	中華めん(ゆで)、植物油 ごま油、かたくり粉 強力粉、上白糖 揚げ油、砂糖	にんじん、もやし 青ねぎ、ｶｰﾎｰﾝ チンゲン菜	揚げパン (粉糖) 牛乳
5(水)	ごはん、焼魚 切干大根の煮付け、豆腐のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 上白糖、食パン いちごジャム	切干しだいこん にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	ジャムサンド 牛乳
6(木)	赤飯、鶏肉とこいもの照り煮 キャベツの和え物、わかめときのこのすまし	牛乳、鶏肉 ｶｶﾞｯｼ、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 えのきたけ	お菓子 牛乳
7(金)	さつまいもごはん、高野の含め煮 フレンチサラダ、豚汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ	米(七分)、さつまいも 上白糖、植物油 さといも	にんじん、キャベツ 玉ねぎ 大根、青ねぎ	フルーツ ゼリー 牛乳
8(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) かたくり粉、植物油	にんじん、白菜 しょうが、青ねぎ	お菓子 牛乳
10(月)		イタリア			お菓子 牛乳
11(火)		ベトナム			揚げ じゃがもち 牛乳
12(水)		韓 国			ヨーグルト お茶
13(木)		イギリス			さつまいもの スティック 牛乳
14(金)		日 本 七五三詣り			お菓子 牛乳
15(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、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
17(月)	ごはん、豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え、かぼちゃのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 ｶｶﾞｯｼ、みそ	米(七分)、植物油 薄力粉、上白糖 コーンフレーク	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、はくさい 西洋かぼちゃ	コーン フレーク 牛乳
18(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(ﾀﾞﾀﾞﾙﾑ)	中華めん(ゆで)、植物油 ごま油、かたくり粉 強力粉、上白糖 揚げ油、砂糖	にんじん、もやし 青ねぎ、ｶｰﾎｰﾝ チンゲン菜	揚げパン (粉糖) 牛乳
19(水)	ごはん、焼魚 切干大根の煮付け、豆腐のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 上白糖、食パン いちごジャム	切干しだいこん にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	ジャムサンド 牛乳
20(木)	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	米(七分)、さといも 植物油、三温糖 本みりん、上白糖	果物、にんじん キャベツ、かぶ(根) かぶ(葉)、玉ねぎ	お菓子 果物 牛乳
21(金)	さつまいもごはん、高野の含め煮 フレンチサラダ、豚汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ	米(七分)、さつまいも 上白糖、植物油 さといも	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、大根 青ねぎ	フルーツ ゼリー 牛乳
22(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) かたくり粉、植物油	にんじん、白菜 しょうが、青ねぎ	お菓子 牛乳
25(火)	ごはん、煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー、野菜スープ	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、さつまいも 揚げ油、砂糖	にんじん、玉ねぎ ブロッコリー、キャベツ セロリー	さつまいもの スティック 牛乳
26(水)	ごはん、魚のみそ煮 ほうれん草のごま和え、大根のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし みそ、ヨーグルト	米(七分)、上白糖 白ごま	しょうが、にんじん ほうれん草、大根 玉ねぎ、青ねぎ	ヨーグルト お茶
27(木)	ごはん、タンドリーチキン 野菜ソテー、小松菜のスープ	牛乳、鶏肉	米(七分)、マヨネーズ(卵不使用) 植物油、じゃがいも 上新粉、上白糖、揚げ油	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん ｶｰﾎｰﾝ、こまつな えのきたけ、玉ねぎ	揚げ じゃがもち 牛乳
28(金)	ごはん、マーボー豆腐 きゅうりもみ、ポテトスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油、ごま油 本みりん、かたくり粉 白ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ きゅうり、キャベツ	お菓子 牛乳
29(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。



みなさん知っていますか？11月24日は「和食の日」です



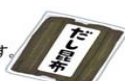
日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定しました。

【和食の一汁三菜とは】

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

【だしとは】

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。



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	509kcal	556kcal
たんぱく質	18.8g	20.9g
脂 質	18.4g	20.5g
食塩相当量	1.4g	1.5g