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 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	３時
2（月）	イタリアンスパゲッティ 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、ぶなしめじ クリームコーン	お菓子 牛乳
4（水）	ごはん、肉豆腐 キャベツのごま和え、さつまいものみそ汁	牛乳、牛肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、植物油 三温糖、白ごま 上白糖、さつまいも	玉ねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ	野菜ゼリー 牛乳
5（木）	ごはん、焼魚 ポークビーンズ、野菜スープ	牛乳、魚三枚おろし 豚ひき肉 大豆	米(七分)、薄力粉 植物油、上白糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、セロリー	お菓子 牛乳
6（金）	赤飯、高野の含め煮 きゅうりもみ、豚汁	法人創立記念日 牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ、小豆	米（七分） 上白糖、白ごま、薄力粉	果物、きゅうり、はくさい 玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
7（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
9（月）	ベトナム				お菓子 牛乳
10（火）	スペイン				ゼリー 牛乳
11（水）	韓　国				お菓子 牛乳
12（木）	イギリス				お菓子 牛乳
13（金）	日　本　七五三詣り				ヨーグルト お茶
14（土）	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	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
16（月）	イタリアンスパゲッティ コーンスープ	牛乳 豚肉	スパゲッティ、植物油 かたくり粉	果物、にんじん、玉ねぎ ピーマン、ぶなしめじ クリームコーン	お菓子 果物 牛乳
17（火）	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、ﾎｰﾙｺｰﾝ りんご、ﾄﾏﾄ100%ｼﾞｭｰｽ ピーマン	プリン 牛乳
18（水）	ごはん、肉豆腐 キャベツのごま和え、さつまいものみそ汁	牛乳、牛肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、植物油 三温糖、白ごま 上白糖、さつまいも	玉ねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ	野菜ゼリー 牛乳
19（木）	ごはん、焼魚 ポークビーンズ、野菜スープ	牛乳、魚三枚おろし 豚ひき肉 大豆	米(七分)、薄力粉 植物油、上白糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、セロリー	お菓子 牛乳
20（金）	さつまいもごはん、高野の含め煮 きゅうりもみ、豚汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ	米(七分)、さつまいも 上白糖、白ごま 薄力粉	果物、きゅうり はくさい、玉ねぎ にんじん、青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
21（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
24（火）	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	米(七分)、上白糖 白ごま	しょうが、ほうれんそう にんじん、大根 玉ねぎ、青ねぎ	ゼリー 牛乳
25（水）	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（ﾀｹﾀﾞﾊﾑ）	中華めん(ゆで)、植物油 ごま油、かたくり粉	にんじん、もやし 青ねぎ、ﾎｰﾙｺｰﾝ チンゲン菜	お菓子 牛乳
26（木）	ごはん、タンドリーチキン 野菜ソテー、ミネストローネ	牛乳、鶏肉 ベーコン（ﾀｹﾀﾞﾊﾑ）	米(七分)、マヨネーズ(卵不使用)植物油、じゃがいも ねじりマカロニ	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん ﾎｰﾙｺｰﾝ、玉ねぎ トマト	お菓子 牛乳
27（金）	ごはん、とんかつ 切干大根の煮付け、豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉 油揚げ、木綿豆腐 みそ、ヨーグルト	米(七分)、薄力粉 パン粉、揚げ油 植物油、上白糖	切干大根、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	ヨーグルト お茶
28（土）	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	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
30（月）	ごはん、マーボー豆腐 醤油フレンチ、中華スープ	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、上白糖	果物、しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ、にら きゅうり、はくさい もやし、玉ねぎ、干椎茸	お菓子 果物 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。

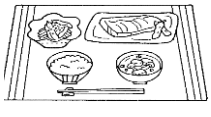
11月24日は「和食の日」

いい　にほん　しょく

実りの季節である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について考えて、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日が“**いい日本食**”「**和食の日**」と制定されました。ご家庭でも和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

★☆★

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた具だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。



魚が原料の「だし」





魚から取れるだしには、かつお節やさば節、煮干しなどがあります。
それぞれ味わいが違っていて、和食には欠かせないものです。

★☆★

さつまいもを食べると　おならが出るのはなぜ？

さつまいもに含まれる成分（でんぷんと食物繊維）が、腸内細菌の栄養となり、ガスが発生させたり、腸の運動をうながしたりします。
さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



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	513kcal	559kcal
たんぱく質	19.8g	22.3ｇ
脂　　質	18.2g	19.9g
食塩相当量	1.5g	1.6g