

# 令和4年 11月のメニュー表

**赤** 血や肉・骨となる **黄** 熱や力となる **緑** 体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
1	ごはん チンジャオロース風炒め ミニ春巻き 小松菜のみそ汁	★りんご紅茶ケーキ	豚コマ肉 わかめ	ごはん ミニ春巻き かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン 小松菜 きくらげ たけのこ	17	★沖縄そば ★根菜と豆のサラダ ちんすこう	いなりずし	三枚肉 干しひじき ★大丸かまぼこ	沖縄そば ちんすこう グラニュー糖 ★ごま油	にんじん たまねぎ はくさい 長ネギ ねぎ えび れんこん
2	ミートスパゲッティ ブロッコリーソテー コンソメスープ	★バームクーヘン	豚ミンチ ツナ	スパゲッティ 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ とうもろこし トマト缶	18	むぎごはん サバの塩焼き ひじき炒め煮 ★ブロッコリーのカレーマヨ和え アオサ汁	★レモンケーキ	サバ 新みさつま揚げ ツナ 豆腐 アオサ 干しひじき	むぎごはん こんにやく グラニュー糖 ★マヨネーズ	にんじん きゅうり ブロッコリー カリフラワー 干しいたけ
3				19			★スタミナ丼 ほうれん草のおかか和え 里芋のみそ汁	★ミニ紅芋パン	豚コマ肉 竹小町 糸かつお ★鶏糸系	ごはん さいとも グラニュー糖	にんじん ごぼう ほうれん草 にら 長ネギ 干しいたけ
4	むぎごはん サバのみそ煮 もやし炒め ★ポテトサラダ ★春雨とたまごのすまし汁	★ブラウニー	サバ ツナ ★白ハム ★たまご	むぎごはん マカロニ じゃがいも 春雨 グラニュー糖 ★マヨネーズ	にんじん きゅうり からし菜 りょうとうや ねぎ	21	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) クープイリチー ★卵入りそうめん汁 ゼリー	★黒糖蒸しパン	鶏モモ肉 刻み昆布 刻み昆布 ★鶏糸系	ごはん そうめん こんにやく ゼリー グラニュー糖 大豆油	にんじん 干しいたけ ねぎ
5	もずく丼 ★ちくわの磯辺揚げ 大根のみそ汁	★ミニクリームパン	豚ミンチ 竹小町 もずく ★たまご	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 小麦粉 大豆油	たいこん ツクスビーマン あおのり ねぎ とうもろこし	22	ゆかりごはん 魚のカレー粉揚げ チキナー炒め ★イナムドゥチ	ミニたいやき	豚コマ肉 ホキ ツナ 水切り豆腐 ★カステラがまぼこ	ゆかりごはん こんにやく 小麦粉 パン粉 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん からし菜 干しいたけ
7	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) 青菜と厚揚げソテー えのきのすまし汁 ★ミニカスタードワッフル	★ウイナーロール	鶏モモ肉 厚揚げ豆腐	ごはん グラニュー糖 ごま油 ★ミニカスタードワッフル	にんじん たまねぎ だいこん チンゲン菜 りょうとうや 長ネギ ねぎ えのき	23					
8	ごはん ★八宝菜 しゅうまい ★オクラのおかか和え 中華スープ	★ジャンボメロンパン	豚コマ肉 しゅうまい ★うずらたまご ★カニカマ	ごはん かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり はくさい 干しいたけ たけのこ とうもろこし	24	★食パン ★クリームシチュー 一口さきフライ 大根のツナサラダ	★ミニアメリカンドック(2本)	鶏モモ肉 一口さきフライ ツナ ★牛乳	★食パン じゃがいも グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ブロッコリー
9	豆入りカレーライス 豚ロース串カツ 大根の甘酢和え	シークワーサーゼリー	豚ミンチ 豚串カツ	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ひよこまめ とうもろこし グリーンピース	25	ごはん ★和風ハンバーグ きんぴらごぼう ★ひじきのフレンチ和え ほうれん草とさつま揚げのみそ汁	★焼き芋マフィン	新みさつま揚げ 干しひじき ★ハンバーグ ★白ハム ★たまご	ごはん こんにやく グラニュー糖 ごま油	にんじん だいこん きゅうり ほうれん草
10	なめしごはん ★ホキの天ぷら 切り干し大根のトマトソース煮 ★かぼちゃサラダ 麩とわかめのみそ汁	★キャラメルクッキー(2枚)	豚ミンチ ホキ わかめ ★白ハム ★たまご	なめしごはん 湯巻き麩 小麦粉 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり 切り干し大根 干しいたけ トマト缶	26	ジャージャー麺 ポテトのコンソメ揚げ ★きゅうりのカニカマサラダ	★ミニカスタードパン	豚ミンチ わかめ ★カニカマ	中華種 じゃがいも グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ あおのり きゅうり とうもろこし
11	弁当会 	★マドレーヌ	/			28	ごはん ★豆腐カツ ★人参シリシリー のり塩ナムル 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	★チョコチップスコーン	ツナ のり ★豆腐カツ ★たまご	ごはん じゃがいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり にら 切り干しいたけ
12	あわごはん 魚のタンドリー焼き パパイイリチー 大学芋 大根と油揚げのすまし汁	★ミニチョコパン	ホキ 刻み油揚げ ツナ	あわごはん さいとも グラニュー糖 大豆油	にんじん だいこん パパイア にら ねぎ	29	わかめごはん 魚のかば焼き 肉じゃが 小松菜としいたけのみそ汁	★ピザトースト	豚ミンチ サバ わかめ	ごはん じゃがいも こんにやく グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ さいたま きゅうり 干しいたけ
14	ごはん 豚肉のしょうが焼き ★かぼちゃのベーコン煮 パン缶 冬瓜のみそ汁	★チーズスコーン	豚コマ肉 ★ベーコン	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん かぼちゃ とうもろこし ねぎ パン缶	30	煮込みラーメン ぎょうざ 菜の花の和え物	じゅーしーおにぎり	豚コマ肉 ぎょうざ 竹小町	中華種 グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ 菜の花 りょうとうや とうもろこし
15	ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2ヶ) ★かみかみごぼうサラダ ★ポトフ風スープ	くずもち(2個)	鶏モモ肉 ツナ ★ベーコン	ごはん じゃがいも グラニュー糖 かたくり粉 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ ミックスビーマン きゅうり ごぼう キャベツ トマト缶						
16	ごはん とんかつ 青菜とイカの炒め物 ★スパゲッティサラダ 麩とさつま揚げのみそ汁	★たこ焼き(3個)	とんかつ こういか 刻みさつま揚げ ★白ハム ★ゆでたまご	ごはん スパゲッティ 湯巻き麩 ★マヨネーズ ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 きゅうり とうもろこし ねぎ	※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)					



# 食育だより



季節の移り変わりを感じるようになってきました。  
 どんどん寒くなり、あっという間に冬がやってきます。  
 まだまだ、体調をくずしやすくなる時期ですので、バランスの良い温かい食事を心がけましょう。



## 11月15日は【七五三】

七五三にはさまざまな由来があります。  
 江戸時代頃、徳川家の将軍が身体の弱い息子の健康をお祈りしたのが  
 11月15日だった説や、七・五・三を足した数が15になることから  
 15日になった説などさまざまな言い伝えがあります。  
 今では、子どもの成長に感謝し、幸せと健康を願って  
 神社にお参りをする日とされています。  
 男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年にお祝いをします。



## 千歳飴(ちとせあめ)

\* 千歳飴の名称は「千年」つまり「長い」「長生き」というよい意味があるとともに、細く長くなっており、縁起が良いとされる紅白それぞれの色で着色されています。



## 3歳からの食育



### \* 一緒に食べたい人がいる子どもに \*

食卓を通した人との関わりが子どもの社会性を育む大切な時期です。

家族やお友達との楽しい食事の時間を過ごす経験から、安心感や信頼感を深めていきます。  
 安心感や信頼感をもつことで、人や社会との関わりを広げていくことができ、社会性が育まれていきます。

### \* 子どもと一緒に買い物にいこう \*

#### 【お店は生きた食育教材が豊富】

忙しい毎日のなか、子どもを連れての買い物は、いつも以上に時間がかかったり、不要な物を買うこともあるかと思えます。  
 本物の食材を見て触ったり、一緒に食材を選ぶ時間を作るのも、大切にして欲しいです。  
 秋になると柿や梨、さんまなど、旬の食材も出てきます。  
 子ども達に声かけしながら、食材の旬も伝えていけたらいいですね。



#### 【魚専門店ではいろいろな魚を見せよう】

スーパーでは、パック詰めされた切り身や小型の一尾魚ぐらいしか目にしませんが、魚専門店では、大型魚やあまりみかけないカラフルな魚に子どもは興味を引かれるはず。また、お店で買った魚をおろしてもらえば、魚から切り身が取れることに気づく体験もできるはず。

#### 【買い物から料理体験へつなげよう】

買い物から帰ったら、買った野菜を洗ったり、皮をむいたりといった料理のお手伝いをしてもらいましょう。自分で選んだ食材が料理になっていくのを見ることで、食べるのがさらに楽しみになってくるはず。

**\* 少しずつ、できることから家庭に取り入れてみて下さい \***