

# 献立表

## 給食だより

2019年11月  
五十川保育園



朝夕は、ひときわ冷え込む頃となりました。寒さも日に日に増して体も冬の準備をしなければいけない時期です。厳しい寒さを乗り越える為にも、これから出回る野菜をバランスよく食べましょう。冬の旬と言えば、「大根・ねぎ・かぶ・白菜・蓮根・里芋・春菊・ごぼう」など身体を温めてくれる食品が豊富です。風邪に負けない丈夫な体で、この冬を元気に過ごせるように積極的に摂取しましょう。










## 和食について

11月24日は「和食の日」です。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。

和食の基本は「だし」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。天然の素材からとっただしは、素材の味を引き出すだけでなく、料理にうま味を与えます。保育所では、子どもたちの味覚を育てるため、天然だしを使用しています。ご家庭でも時間があるときは天然だしを使った和食に挑戦してみましょう。

材料	分量(4人分の汁物の量)	取り方	調理例
 昆布だし	・水3カップ(600ml) ・昆布10~15g (8cm角程度)	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。	・鍋物 ・離乳食 など 
 かつおだし	・水3カップ(600ml) ・かつおぶし10~15g (ひとつかみ程度)	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。	・めんつゆ ・煮物 など 
 煮干しだし	・水3カップ(600ml) ・煮干し10g(10尾程度)	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。 火にかけて沸騰後、あくを取り、5分程度煮てから煮干しを取り出す。	・みそ汁 ・煮物 など 
 しいたけだし	・水3カップ(600ml) ・干し椎茸5g(2個程度)	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。	・煮物 (しいたけを含むもの) など

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
18	金・月	麦御飯 ゆでブロッコリー ひじき入り卵焼き さつまいもと蓮根の豆乳味噌汁	豆 ピザトースト	Ⓢ ウエハース	Ⓢ 源氏パイ
16	土	チャンポン オレンジジュース バナナ	Ⓢ胚芽スティック	Ⓢ海老まるせん	
19	火	麦御飯 清汁 魚の味噌煮 五色なます	5日 飲むヨーグルト ひじきのコロコロ揚げ 19日 中華蒸しパン	Ⓢ 林檎	Ⓢ うの花クッキー
20	水	ぶどうパン ポトフ 南瓜とツナのサラダ	Ⓢ 柿 野菜せんべい	Ⓢ パイナップル	Ⓢ みかん
21	木	麦御飯 サラダ菜 いわしのかば焼き風 白菜と春雨のスープ	Ⓢ フルーツみつ豆	Ⓢ 桃缶	Ⓢ バナナ
22	金	麦御飯 筑前煮 清汁	Ⓢ かるかん	Ⓢ みかん	Ⓢ ミレービスケット
30	土	和風スバゲティ りんごジュース バナナ	Ⓢ牛乳かりんとう	Ⓢウエハース	
25	月	麦御飯 サラダ菜 魚のもみじ焼き 大豆のカレースープ	ミルクココア 林檎 うの花クッキー	Ⓢ バナナ	Ⓢ 桃缶
26	火	麦御飯 豆腐の味噌汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物	Ⓢ ツイストドーナツ	Ⓢ チーズ	Ⓢ ゼリー
27	水	わかめ御飯 レタス 鮭のごま揚げ シャッキリ味噌汁	Ⓢ 林檎のヨーグルトケーキ	Ⓢ みかん	Ⓢ 野菜スティック
28	木	ロールパン ソテー ローストチキン ホワイトシチュー	Ⓢ きな粉フルーンマフィン	Ⓢ 海藻せんべい	Ⓢ パイナップル
29	金	麦御飯 豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜と豆腐の清汁	Ⓢ 焼き芋	Ⓢ キウイフルーツ	Ⓢ とうもろこしあられ
行事 26日 誕生会 昼食 じゃこと菜っ葉の混ぜ御飯 鶏のマリネ焼き トマト マカロニとハムのサラダ クリームコーンのかき玉スープ 一口ゼリー 3時 ぶどうジュース 苺のクレープ					Ⓢ スキムミルク Ⓢ 豆乳 Ⓢ 牛乳