



# 11月の献立予定表



武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
1	月	魚のベーコン蒸し,大豆の磯煮,すまし汁,りんご	麦ごはん	野菜炒め	コーンフレーク	いりこ	お茶 ☆おむすび(塩っぺ枝豆)
2	火	鶏肉のごまみそ焼き,スパゲティサラダ,にらの味噌汁,柿	混ぜご飯		バナナ	いりこ	牛乳 シュガーバター トースト
4	木	春巻き,ひじきサラダ,麩の味噌汁,ゼリー(オレンジ)	麦ごはん	五目煮	いりこ	いりこ	ミルク ちんすこう
5	金	ハヤシライス,高野豆腐煮しめ,みかん	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	牛乳,パン	いりこ	ジュース ☆黒ゴマ南瓜蒸しパン
6	土	具うどん,豆腐サラダ,ふりかけ	麦ごはん		🍌*🍌*🍌*🍌		おむすび(ゆかり)
8	月	マカロニグラタン,ポークビーンズ,コンソメスープ ゼリー(青りんご)	麦ごはん	がんもの煮物	コーンフレーク	いりこ	麦茶 おむすび(鮭ごま)
9	火	キャベツのキッシュ,おから炒め,チンゲン菜の味噌汁 りんご	麦ごはん	かぼちゃの煮物	ジュース ウエハース	いりこ	ミルク 麩ラスク
10	水	あんかけ焼きそば,ごぼうサラダ,わかめの味噌汁,柿	麦ごはん	粉ふき芋	バナナ	いりこ	ケーキ
11	木	魚のおろしポン酢かけ,ひじき炒め,すまし汁,みかん	麦ごはん	納豆和え	いりこ	いりこ	牛乳 じゃこと大豆の甘煮
12	金	ハンバーグ,旨煮,しめじの味噌汁,バナナ	麦ごはん	煮奴	牛乳,パン	いりこ	ジュース フライドポテト
13	土	ピビンバ丼,大根サラダ,南瓜の味噌汁	麦ごはん		🍌*🍌*🍌*🍌		せんべい
15	月	鮭のホイル蒸し,中華サラダ,すまし汁,ゼリー(グレープ)	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	いりこ	お茶 おむすび(たかなじゃこ)
16	火	☆鶏肉の塩こうじ焼き,三色和え,豚汁,りんご	麦ごはん	野菜ビーンズ	ジュース ビスケット	いりこ	ミルク たまごドーナツ
17	水	ミートソーススパゲティ,ツナサラダ,コンソメスープ みかん	麦ごはん	肉団子	のむヨーグルト クラッカー	いりこ	麦茶 おむすび(ごぼう)
18	木	竹輪磯辺揚げ,チンジャオロース,豆腐の味噌汁,バナナ	麦ごはん	レバーの甘煮	いりこ	いりこ	牛乳 ホットケーキ
19	金	すき焼き風煮,おからサラダ,大根の味噌汁,みかん	麦ごはん	焼き魚	牛乳,パン	いりこ	ジュース ふかし芋
20	土	ビーフン炒め,肉じゃが,すまし汁,味付け海苔	麦ごはん		🍌*🍌*🍌*🍌		おむすび(のり)
22	月	カレーライス,大豆サラダ,バナナ	麦ごはん	ハンバーグ	コーンフレーク	いりこ	プリン
24	水	きつねうどん,かんころ煮しめ,納豆和え,柿	麦ごはん	えびの天ぷら	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	お茶 おむすび(わかめ)
25	木	魚の甘酢あんかけ,中華炒め,すまし汁,みかん	麦ごはん	れんこんの金平	いりこ	いりこ	ジュース ジャムサンド
26	金	お弁当の日 🍱			牛乳,パン	いりこ	ミルク マドレーヌ
27	土	三色丼,野菜炒め,チンゲン菜の味噌汁	麦ごはん		🍌*🍌*🍌*🍌		おむすび(ツナマヨ)
29	月	鶏肉のトマト煮,白菜のサラダ,クリームシチュー ゼリー(ピーチ)	麦ごはん	さつまいもの甘煮	コーンフレーク	いりこ	お茶 おむすび(うめ)
30	火	鮭の塩焼き,☆南瓜のサラダ,大根の味噌汁,みかん	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	ジュース チーズ	いりこ	牛乳 おからナゲット

## 給食だよ!

### 11月24日は「和食の日」です

2013年12月に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、11月は和食月間、11月24日は和食の日となりました。

#### \* 和食の良いところ \*

- ・主食、主菜、副菜がそろっていてバランスが良い
- ・低脂肪、低カロリー  
→和食の脂肪分は主に魚介類から摂り、肉食文化が強い欧米食に比べると低カロリーとなります。
- ・素材の良さを生かした薄口の味付け  
→和食の美味しさのひとつに“旨味”があります。だし汁を使い、深みのある味を生むだけでなく、他の調味料も少量で済み、減塩にもつながります。

### お米が美味しい季節になりました!!

新米の季節になりました。炊きたての新米は香りも味も格別です。良く噛むことでより一層お米の甘みや旨味を味わうことができます。新米は水分を多く含むため、いつもより水分を減らして炊くことをお勧めします。

また、お米は和・洋・中と、どんなおかずとも相性抜群です。美味しいおかずと炊きたての新米で旬を味わいましょう。



#### \* お知らせ \*

今月11月26日(金)はお弁当の日です。準備をお願いいたします。

☆印は新メニューです。お楽しみに！感想を聞かせてね！

