

# 11月予定献立表

日	曜日	全 児 童			3歳未満児	日	曜日	全 児 童			3歳未満児
		昼食		3時おやつ				昼食		3時おやつ	
1	水	ごはん ごまおかかあえ	さばのバーベキューソースかけ みそ汁(豆腐・えのき) くだもの	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳	16	木	根菜カレー キャベツのサラダ	青菜スープ(ほうれん草・えのき) くだもの	牛乳 かぼちゃ団子	牛乳
2	木	ごはん 磯香あえ	和風ナゲット みそ汁(ほうれん草・油揚げ) くだもの	牛乳 チーズポテトボール	牛乳	17	金	ごはん おかかあえ	厚焼き卵 くだもの	石狩汁 メロンパン風スコーン	牛乳
4	土	みそ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	18	土	けんちんうどん 枝豆	くだもの	牛乳 お菓子	牛乳
6	月	ごはん 納豆あえ	ぎせい豆腐 みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜) くだもの	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	牛乳	20	月	ごはん もやし炒め	豚肉のさっぱり焼き くだもの	みそ汁(わかめ・じゃがいも) 二色サンド	牛乳
7	火	バターロール ブロッコリーサラダ	鮭のムニエル マカロニスープ くだもの	牛乳 じゃこわかめおにぎり	牛乳	21	火	レーズンパン 野菜添え	たらのピカタ くだもの	チンゲン菜のスープ おかかおにぎり	牛乳
8	水	ごはん ごま酢あえ	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ) くだもの	牛乳 クリームサンド	牛乳	22	水	ごはん ひじきのサラダ	麩の卵とじ くだもの	みそ汁(豆腐・ほうれん草) おからマフィン	牛乳
9	木	ごはん ほうれん草の中華あえ	肉団子の甘酢あん にらたま汁 くだもの	牛乳 コーンフレーク牛乳	牛乳	24	金	ごはん ごまあえ	えび豆腐のみそ炒め くだもの	みそ汁(大根・油揚げ) 磯風味フライドポテト	牛乳
10	金	ごはん チンゲン菜のあえもの	揚げたらのおろしかけ みそ汁(南瓜・ねぎ) くだもの	牛乳 にんじんビスケット	牛乳	25	土	スパゲティミートソース キャベツと卵のスープ	チーズ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳
11	土	やきそば チーズ	中華スープ(卵・小松菜) くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	27	月	【誕生会】たいようべんとう ウィンナー 拌三絲	天かすごはん 豚汁 くだもの	ヒレカツ ロールケーキ	牛乳
13	月	ごはん ブロッコリーのごまおかかあえ	豆腐と卵のふわふわ煮 みそ汁(大根・わかめ) くだもの	牛乳 ふかし芋	牛乳	28	火	バターロール たまごサラダ	鮭のパン粉焼き くだもの	青菜のミルクスープ さつま芋もち	牛乳
14	火	食パン スパゲティサラダ	ハンバーグ コンソメスープ くだもの	牛乳 みそ焼きライス	牛乳	29	水	ごはん 三色ナムル	中華風ローストチキン くだもの	みそ汁(わかめ・なめこ) 野菜入りホットケーキ	牛乳
15	水	ごはん ジャーマンポテト	ほっけの照り焼き みそ汁(チンゲン菜・にんじん) くだもの	牛乳 カルシウムラスク	牛乳	30	木	ごはん じゃが芋の炒め物	肉入り卵焼き くだもの	みそ汁(かぶ・油揚げ) ツナトースト	牛乳



## 11月24日は「和食の日」

日本の代表的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。日本人の伝統的な和食文化についての認識を深め、次世代の子どもたちに伝えていきましょう。

### ～基本のだしの取り方～

#### ○にぼしだし

- ①にぼしのおなかを取る。
- ②30分水に浸す。
- ③火にかけ、沸騰してから1分間加熱する。

#### ○かつおと昆布だし

- ①昆布を30分くらい水に浸す。
- ②沸騰直前に昆布を出しかつお節を入れる。



※だし汁は上澄みを取るか、こして使いましょう。  
こども園のおみそ汁はにぼしだしを使用しています。  
様々なだしの取り方の内の一例ですので参考にしてみてください。

### 七五三のお祝い



11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

