

# 11月 献立表



～旬の食材～

ごぼう れんこん ほうれん草  
小松菜 さつまい 大根 里芋  
白菜 ブロッコリー さんま

## たべるとのだいすき

どんぐりやまつぼっくり、落ち葉集めに夢中な子どもたちです。すっかりと秋も深まり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

2日は年長児がさんまを炭火で焼きます。炭火焼いたさんまはとても美味しいですよ。食べ終わった後、骨せんべいもお楽しみにしている子どもたちです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6	7	1	2	3	4
ごはん 高野と大根の煮物 さつまいのグリル焼き 豆乳スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根サラダ すまし汁	れんこんと鮭の 炊き込みごはん 厚揚げのごま味噌焼き 刻みこんぶの煮物 すまし汁	ごはん 焼きさんま 貝だくさん汁	文化の日 	鶏そぼろごはん 味噌汁
大根菜おにぎり 野菜 お茶	小豆だんご するめ 牛乳	きなこおはぎ いりこ 牛乳	みたらし団子 するめ お茶		豆乳チーズトースト 昆布 お茶
13	14	8	9	10	11
ごはん 厚揚げ麻婆 青菜のお浸し すまし汁	ごはん 鶏れんこん焼き ばんさんすう 豆乳味噌汁	ごはん 里芋と豚肉の煮物 蒸しブロッコリー 味噌汁	ごはん がんもと人参の煮物 さつまいのかき揚げ 味噌汁	ごはん 煮魚 白和え すまし汁	チキンライス わかめスープ
スイートポテト 昆布 牛乳	きなこ団子 するめ お茶	炊き込みおにぎり いりこ お茶	りんご蒸しパン 昆布 牛乳	塩おにぎり するめ お茶	南瓜丸パン いりこ お茶
20	21	15	16	17	18
ごはん 鶏肉と豆腐の味噌炒め ブロッコリーの おかか和え すまし汁	お弁当の日 	ごはん 手作り厚揚げ 里芋の和風サラダ 味噌汁	ごはん 魚のごま焼き スパゲティサラダ 中華風スープ	ごはん 大根と豚肉の炒め物 さつまいサラダ 味噌汁	焼き海苔おにぎり 豚汁
さつまいおはぎ するめ 牛乳	いなりずし 昆布 お茶	焼き海苔おにぎり 野菜 お茶	もちもち芋まんじゅう いりこ 牛乳	煮込みうどん するめ お茶	豆乳丸パン 昆布 お茶
27	28	22	23	24	25
ごはん 魚のパン粉焼き 花サラダ 味噌汁	ごはん 肉豆腐 さつまい煮 すまし汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 味噌汁	勤労感謝の日 	ごはん 手羽元のあっさり煮 切干大根中華和え 味噌汁	炊き込みごはん 味噌汁
あらめおにぎり いりこ お茶	大根のり巻き するめ お茶	さつまいスコーン 昆布 牛乳	つくし組 食事公開 	ジャムサンドパン するめ 牛乳	レーズンパン するめ お茶
		29	30	魚で健やかな からだをつくる	
		ごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 味噌汁	つくし組 食事公開 	南北に長い島国である日本の漁場では季節ごとに魚を獲ることができます。魚が好き！おいしい！と感じてもらえるように焼き物や煮物、揚げ物など様々な調理法で献立に取り入れています。 	

### \*からだをつくる たんぱく質がとれる

魚は必須アミノ酸が豊富に含まれています。体内で合成することができないため、毎日必ず食べものからとらなければなりません。

特に幼児は生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠かすことはできません。

### \*脳の発育を助ける

脳の発育には糖質、たんぱく質、脂質、ビタミンや鉄などが必要ですが、その中でも重要なのが、魚に多く含まれるDHAです。

このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。

### \*骨を丈夫にする

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。

また、緑黄色野菜、きのこ類もカルシウムの吸収を高めます。バランスの良い食事は健やかなからだをつくっていきます。

### \*おいしく食べるひと工夫！

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

【下処理】焼くときには、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとります。

【調理】煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなります。さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすいです。煮るときはしょうがや酒を入れることで臭みを減らすことができます。