



令和元年



11月の予定献立表

希望の星保育園



| 日曜日 | 献立名 | おやつ | 赤の食品 (血や肉をつくるもの) | 緑の食品 (体の調子を整える) | 黄色の食品 (力や体温になるもの) | その他 |
|------|--|--------------------|---|--|--|----------------------|
| 1 金 | きのこスパゲティー きゃべつサラダ はんぺんとみつばのすまし汁 みかん | 麦茶 鮭おにぎり | 鶏もも肉 かつお節 はんぺん 紅鮭 | しめじ 玉ねぎ まいたけ 人参 レモン キャベツ コーン缶 セロリみつば みかん からしな | スパゲティー-バター 油 オリーブ油 三温糖 精白米 こま ごま油 | しょうゆ 酢 みりん |
| 2 土 | 魚そぼろご飯 鮭チャンプルー アーサ汁 オレンジ | ミルク ゼリー かりんとう | 紅鮭 豚肩ロース かつお節 絹ごし豆腐 ミルク | 人参 ごぼうみつば しょうが キャベツ 玉ねぎ なら あおさ ねぎ オレンジ | 精白米 ごま油 車心 油 | しょうゆ みりん |
| 4 月 | 振替休日 | | | | | |
| 5 火 | カレーライス すまし汁 巨峰ゼリー | 豆乳 じゃこトースト | 豚肉 かつお節 絹ごし豆腐 豆乳 しらす干し パルメザン | 人参 かぼちゃ 玉ねぎ りんご にんにく えのき グリーンピース ねぎ | 精白米 きび 大麦 じゃがいも 薄力粉 油 バター 食パン | しょうゆ マヨネーズ |
| 6 水 | 胚芽ご飯 さばの有馬焼き 炒り豆腐 大根としめじのみそ汁 パイン缶 | ミルク シリアルクッキー | さば 沖縄豆腐 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 | しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 枝豆 大根 しめじ ねぎ パイン缶 | 精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 三温糖 薄力粉 バター | しょうゆ みりん みそ |
| 7 木 | 胚芽ご飯 チキンのマーマレード煮 南瓜サラダ 豆苗スープ 柿 | ミルク 芋餅団子 おやつ昆布 | 鶏手羽元 ハム かつお節 ベーコン ミルク きな粉 | マーマレード かぼちゃ きゅうり 豆苗 しめじ 柿 | 精白米 きび 大麦 マカロニ さつまいももち粉 三温糖 油 グラニュー糖 都こんぶ | しょうゆ マヨネーズ みりん |
| 8 金 | 胚芽ご飯 魚のピザ焼き 人参シリシリ なめこ豆腐のみそ汁 梨 | 麦茶 豆乳ゼリー クラッカー | キングクリップ ベーコン 卵 チーズ 煮干し 沖縄豆腐 豆乳 ゼラチン 生クリーム きな粉 | 玉ねぎ 人参 ピーマン なめこ ねぎ 梨 | 精白米 きび 大麦 油 オリーブ油 グラニュー糖 黒砂糖 | しょうゆ みそ ピザソース |
| 9 土 | 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き みかん 豆腐チャンプルー 鮭ともやしのみそ汁 | ミルク ウインナードック | 鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 煮干し ミルク 卵 牛乳 ウインナー | レモン キャベツ 人参 もやし わかめ みかん | 精白米 きび 大麦 油 親世心 ホットケーキ粉 | しょうゆ みそ みりん |
| 11 月 | タコライス マッシュポテト ビーンズスープ パイン缶 | ミルク クラッカーサンド | 合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 ベーコン ミルク クリームチーズ | 玉ねぎ 人参 レタス トマト パセリ ミックスビーンズ パイン缶 いちごジャム | 精白米 じゃがいも バター 片栗粉 油 | チリソース しょうゆ |
| 12 火 | 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き みかん 五目きんぴら キャベツの味噌汁 | ミルク ピザパン | ホキ 豚もも肉 煮干し ミルク 卵 脱脂粉乳 ツナ缶 | ごぼう 人参 しいたけ なら キャベツ みかん いちごジャム | 精白米 きび 大麦 バター 三温糖 こま こんにゃく ごま油 親世心 強力粉 | しょうゆ みりん ピザソース |
| 13 水 | 胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ 根菜の白みそ煮 すまし汁 りんご | ミルク パナナ コーンフレーク | わかさぎ 卵 パルメザン かつお節 揚げ豆腐 ミルク | 大根 人参 さやいんげん ほうれん草 しめじ りんご パナナ | 精白米 きび 大麦 薄力粉 パン粉 油 さといも コーンフレーク | みそ しょうゆ みりん |
| 14 木 | 胚芽ご飯 鶏の塩麴焼き からし菜炒め アーサ汁 梨 | ミルク 黒糖カステラ | 鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク | からしな キャベツ もやし 人参 あおさ ねぎ 梨 干しぶどう | 精白米 きび 大麦 薄力粉 油 強力粉 黒砂糖 こま | しょうゆ みりん |
| 15 金 | パン 鮭のコーン焼き ブルーン コールスローサラダ ホワイトシチュー | 麦茶 くひあじゅーしー | 脱脂粉乳 卵 紅鮭 プロセスチーズ 鶏もも肉 牛乳 豚だし骨 豚もも肉 | コーン缶 パセリ キャベツ 人参 玉ねぎ ブルーン しいたけ ごぼう ねぎ | 強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米 | しょうゆ 酢 みりん |
| 16 土 | 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き みかん 小松菜のごま和え しめじのスープ | 豆乳 焼き芋 | 豚肩ロース かつお節 豆乳 | 玉ねぎ しょうが こまつな もやし 人参 しめじ えのき 長ねぎ みかん | 精白米 きび 大麦 三温糖 油 こま ごま油 片栗粉 さつまいも | しょうゆ 酢 みりん |
| 18 月 | 鶏照り焼き丼 ごまじゃこサラダ わかめスープ みかん | りんごジュース チーズケーキ | 鶏もも肉 しらす干し かつお節 卵 クリームチーズ 生クリーム | しょうが レタス キャベツ 人参 きゅうり わかめ えのき ねぎ みかん レモンのり | 精白米 油 片栗粉 こま 三温糖 ごま油 薄力粉 グラニュー糖 | しょうゆ みりん ス |
| 19 火 | 納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご | ミルク ポーポー | 納豆 豚肩ロース 赤肉 かつお節 豚レバー ミルク 卵 | アラのり ねぎ 切り干し大根 人参 しいたけ なら にんにく 玉ねぎ 大根 りんご | 精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖 | しょうゆ みりん みそ |
| 20 水 | 胚芽ご飯 マーボー豆腐 グリーンサラダ かき卵汁 みかん | 麦茶 チーズ とうもろこし | 沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 卵 プロセスチーズ | 長ねぎ 人参 しいたけ なら にんにく しょうが 昆布 ねぎ キャベツ ブロッコリー | 精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 バター | みそ 酢 しょうゆ みりん |
| 21 木 | 芋掘り遠足 | | お弁当お願いします | | | |
| 22 金 | 胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ パイン缶 大根のレモン漬け 玉ねぎのみそ汁 | ミルク スイートポテト | 沖縄豆腐 牛肩ロース 卵 煮干し ミルク 生クリーム | ほうれんそう はくさい 人参 大根 きゅうり レモン 玉ねぎ えのき ねぎ パイン缶 | 精白米 きび 大麦 油 しらたき 三温糖 バター さつまいも | しょうゆ みりん 酢 みそ |
| 23 土 | 勤労感謝の日 | | | | | |
| 25 月 | もずく丼 切り干しサラダ ゆし豆腐 りんご | ミルク あんパン | 豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 こしあん | もずく しょうが 人参 さやいんげん 切り干し大根 きゅうり ねぎ りんご | 精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 こま 強力粉 グラニュー糖 バター | しょうゆ みそ 酢 みりん |
| 26 火 | 胚芽ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め とろろ昆布汁 みかん | 豆乳 くずもち 小魚 | 紅鮭 油揚げ 大豆 小魚 かつお節 豆乳 きな粉 | ひじき キャベツ 人参 しいたけ なら 削り昆布 みつば みかん | 精白米 きび 大麦 油 三温糖 しらたき 黒砂糖 さつまいもでん粉 | みそ しょうゆ みりん |
| 27 水 | 胚芽ご飯 ハンバーグ ブルーン 大根サラダ オニオンスープ | ミルク 紅芋ごま団子 | 合挽き肉 牛乳 卵 ミルク ツナ缶 かつお節 大豆 | 玉ねぎ 大根 きゅうり トマト 人参 コーン缶 ブルーン | 精白米 きび 大麦 油 パン粉 こま ごま油 三温糖 片栗粉 さつまいも | しょうゆ 酢 みりん |
| 28 木 | 胚芽ご飯 タンドリーチキン みかん ピーマンの細切炒め きのことスープ | 麦茶 りんご ぜんざい | 鶏もも肉 ヨーグルト 豚もも肉 かつお節 いんげんまめ | ピーマン 人参 もやし 玉ねぎ エリンギ みかん りんご | 精白米 きび 大麦 じゃがいも 片栗粉 三温糖 油 押麦 黒砂糖 白玉粉 | カレー粉 しょうゆ かき油 |
| 29 金 | 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ 白菜サラダ 鮭のみそ汁 パイン缶 | ミルク 紅芋パン | 沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 かに風味かまぼこ ミルク 脱脂粉乳 卵 | 人参 玉ねぎ しめじ はくさい さやいんげん きゅうり ねぎ みかん ねがわみかん パイン缶 | 精白米 きび 大麦 薄力粉 油 片栗粉 オリーブ油 親世心 強力粉 グラニュー糖 バター | カレー粉 しょうゆ 酢 みそ |
| 30 土 | 昆布ご飯 胡瓜としらすの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ | ミルク りんご 砂糖てんぷら | 豚もも肉 かつお節 しらす干し ミルク 卵 | 刻み昆布 人参 ねぎ きゅうり トマト 玉ねぎ みつば オレンジ りんご | 精白米 油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 こま | しょうゆ 酢 みそ みりん |

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



11月の食育目標

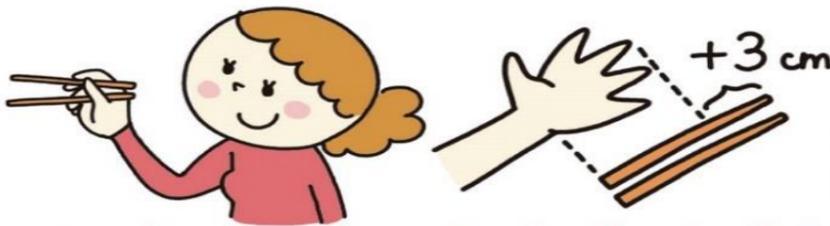
食事のマナーを身に付けて、みんなで楽しく食事をする!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

楽しいサツマイモ掘り

今月は読谷へ芋掘り遠足に行きます。みんなで掘る楽しさや、とれた嬉しさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また土に埋まっている芋、畑の土の感触、畑にいる虫などたくさんのことを観察して学べます。お芋もさまざまな大きさや形があります。掘ったお芋を「どうやって食べようか？」と一緒に考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

紅芋ごま団子

材料（約23個）

| | |
|-----|-------|
| 紅芋 | 500g |
| もち粉 | 150g |
| 三温糖 | 150g |
| 白ごま | 150g |
| 揚げ油 | 適量 |
| 溶き卵 | 1/2個分 |
| 水 | 少々 |

作り方

- ① 紅芋は皮をむき適当な大きさに切り、20分程蒸してから、熱いうちに潰す。
- ② 潰した紅芋にもち粉・三温糖を入れ混ぜ合わせ、水を少しずつ加え耳たぶの固さにこねる。
- ③ ②を40gづつ丸め、溶き卵の少し水を加えたものにくぐらせ、ごまをまぶす。
- ④ 180℃に熱した油に、団子を入れ浮き上がってきたら取り出す。

※紅芋には、カルシウム・カリウムなどのミネラルや食物繊維・ビタミンも豊富です。



保育園のおすすめメニュー