

令和3年		11月分		さくら保育園	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	月	いわしハンバーグ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	サブレ	フレンチトースト 牛乳
2	火	チンジャオロースー みそ汁、かぼちゃの甘煮	ごはん	あられ	春巻アップルパイ 牛乳
4 18	木	マカロニグラタン コンソメスープ、ツナ和え	ごはん	ビスケット	お好み焼き 牛乳
5 19	金	柳川もどき、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	星型せんべい	バームクーヘン 牛乳
6 20	土	焼きそば、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華麺	ヨーグルト	ツナサンド
8 22	月	焼き肉、みそ汁、 切干大根煮付け、果物	ごはん	ウエハース	ごまラスク 牛乳
9	火	チキンカツ、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	せんべい	きな粉蒸ケーキ 牛乳
10 24	水	炒り豆腐、みそ汁 おかか和え、果物	ごはん	ソフトクッキー	もちもちチーズパン 牛乳
11	木	さばのみそ煮、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ハイハイ	スイートポテト 牛乳
25	木	お誕生日会	ごはん	プリン	マドレーヌ 牛乳
12 26	金	カレー しらす和え、果物	ごはん	あられ	ワッフル 牛乳
13 27	土	卵とじうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ゼリー	おにぎり
15 29	月	鮭の照り焼き、みそ汁 五目金平ごぼう、果物	ごはん	卵ボーロ	おからドーナツ 牛乳
16 30	火	豚肉のママレード焼き みそ汁、里芋のそぼろ煮	ごはん	ミルクせんべい	カステラ 牛乳
17	水	じゃがいもと鶏肉の煮物 みそ汁、納豆和え、果物	ごはん	ウエハース	プリンアラモード 牛乳



給食日数 24回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	11月の平均	516Kcal	19.9g	17.6g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	11月の平均	429Kcal	20.2g	19.1g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



秋も深まり、冬の気配を感じるようになってきました



## 11月24日は「和食」の日

日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行なわれる季節です。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。



### 立 冬

「冬が立つ」と書くように、空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じ始める頃。今年の立冬は11月7日です。

この時期は暖かさと同寒さの間を行ったり来たり。1日の中でも気温差が大きくなります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろん、こまめな手洗い・うがいをかささないようにしましょう。

### ～ 食べよう！大豆製品 ～

身体をつくるもととなる良質のたんぱく質を多く含み、『畑の肉』とも言われる大豆。大豆のたんぱく質にはコレステロールを下げる働きがあるほか、大豆には鉄分や食物繊維なども含まれています。豆腐や油揚げ、納豆など大豆製品は日本型食生活には欠かせないものばかり。加工することで大豆の栄養素が消化吸収されやすくなっており、給食でも大豆製品を使ったメニューがたくさんあります。11月は「炒り豆腐」、「おからドーナツ」が登場します。

#### 炒り豆腐

【材料】(幼児1人分)

木綿豆腐	50g	鶏ひき肉	20g
にんじん	5g	たまねぎ	10g
しいたけ	5g	グリルピース	5g
卵	12g	油	3g
しょうゆ	3g	砂糖	2g
みりん	1g	食塩	0.1g



#### おからドーナツ

【材料】(幼児1人分)

生おから	9g	薄力粉	10g
ベーキングパウダー	0.8g		
砂糖	6.5g	卵	7g
揚げ油	適宜		



#### レシピ紹介

【作り方】

- ① 豆腐は水切りし、粗く崩しておく。
- ② にんじんは長さ1.5cm位のせんぎり、玉葱は長さ2cm位の薄切り、しいたけは2等分してから薄切りにする。
- ③ 鍋等に油を熱し、②を入れて炒め、ひき肉を加えてほぐしながら、さらに炒める。
- ④ ③に豆腐を加えて、へらなどで細かく崩し、グリーンピース、調味料を加えて全体をよく混ぜる。
- ⑤ 汁が少し残る程度になったら、卵でとじる。

【作り方】

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるう。
- ② ほぐしたおからと①、卵を混ぜ合わせ、ひとまとまりになるようこねる。
- ③ まとまったら食べやすい大きさに丸め、160～170℃の油できつね色になるまで揚げる。