

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



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・うがいをかか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
ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	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。