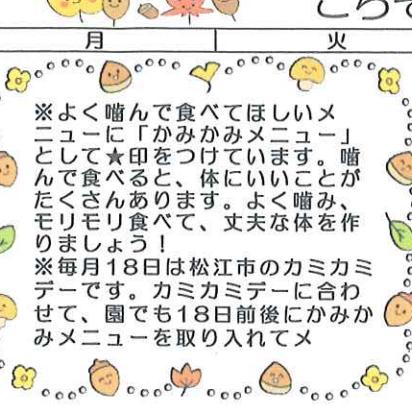


## ごちそうだより

11月

	月	火	水	木	金	土
朝食	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューや「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう！</p> <p>※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れてメ</p>		1 親子うどん うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・卵・だし・醤油・みりん・砂糖	2 ごはん 揚げ出し豆腐 豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・だし・葉ねぎ・かつお節	3 文化の日 	4 チキンライス 米・鶏もも肉・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・にんにく・ケチャップ・塩・コンソメ
おやつ			高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油・みりん・砂糖	元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・ハム・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩		ひじきのマヨサラダ ほうれん草・人参・ひじき・ツナ・マヨドレ・ごま油
朝食	6 牛丼 米・牛肉・玉ねぎ・人参・白菜・ねぎ・醤油・ごま・砂糖・酒・みりん	7 さつまいもごはん 米・酒・塩・さつまいも・黒ごま	8 ごはん レバーの変わり揚げ ★ 鶏レバー・鶏肉・生姜・醤油・にんにく・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・酢	9 おべんとうの日 	10 ごはん ししゃものチーズフライ ★ ししゃも・小麦粉・卵・パン粉・粉末チーズ・パセリ・油	11 ひじきごはん 米・ひじき・人参・油揚げ・干し椎茸・醤油・みりん・塩
朝食	かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・砂糖・みりん	具だくさん擬製豆腐 豆腐・卵・ひじき・人参・グリンピース・ちくわ・椎茸・醤油・砂糖・塩	納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・ハム・コーン・マヨドレ・味噌・醤油		ちくわのごま炒め ちくわ・もしや・油・ごま・青のり	
おやつ	ごぼうサラダ ★ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・マヨドレ	みそ汁 焼鶏・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌	みそ汁 大根・長ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌		けんちん汁 豆腐・鶏肉・大根・人参・椎茸・ごぼう・こんにゃく・葉ねぎ・だし・酒・醤油・塩	
朝食	フルーツ おふラスク 牛乳 焼き芋・バター・グラニユース	フルーツ 焼きそば 牛乳 焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・ビーマン・ごま油・焼きそばソース・青のり	フルーツ スイートポテト 牛乳 さつま芋・砂糖・バター・牛乳・卵	フルーツ バナナケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・卵・牛乳・砂糖・バター・バナナ	フルーツ ゆかりと昆布のおにぎり 牛乳 米・ゆかり・塩昆布	フルーツ おやつ
おやつ						
朝食	13 七五三お祝い会 ごはん	14 ごはん	15 ごはん	16 ごはん	17 鮭のクリームパスタ ゆで鮭・鰯・クリームコーン・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・牛乳・生クリーム・コンソメ・シチューミックス	18 ハヤシライス 米・豚肉・玉ねぎ・ホールトマト・ハヤシソース
朝食	さばのみそ煮 さば・味噌・みりん・砂糖・生姜	豆腐とチングン菜のチャップル 木綿豆腐・豚肉・塩・片栗粉・チングン菜・ごま油・醤油・酒・卵	チキンチャップ 鶏むね肉・塩・小麦粉・油・ケチャップ・ワスターソース・砂糖	チンジャオロース ビーマン・だけのこ・豚肉・片栗粉・醤油・砂糖・オイスタークリーム	こふき芋 じゃが芋・パセリ・塩	れんこんサラダ れんこん・胡瓜・人参・コーン・かつお節・マヨドレ・白ごま
朝食	かぶのゆかり和え かぶ・大根・胡瓜・ゆかり	白菜のおかか和え 白菜・胡瓜・人参・かつお節・醤油	ブロッコリーのまごはん ブロッコリー・人参・コーン・ごま・醤油・砂糖	彩りナムル ほうれん草・黄ピーマン・人参・ごま・醤油・ごま油	春雨スープ 春雨・にら・玉ねぎ・椎茸・ペーパー・だし・醤油・塩	ふかし芋 さつまいも
おやつ	あったか汁 大根・人参・里芋・白菜・小松菜・だし・醤油・塩	しじみ汁 しじみ・葉ねぎ・だし・味噌	みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・油揚げ・えのき・わかめ・だし・味噌	フルーツ フルーツ フルーツ	フルーツ フルーツ フルーツ	フルーツ おやつ
おやつ	フルーツパフェ 牛乳 バナナ・みかん缶・パイント・柿・コーンフレーク・生クリーム・砂糖・りんご・クッキー	焼き芋 牛乳 さつまいも	スープヌードル 牛乳 マカロニ・玉ねぎ・セロリ・人参・ウインナー・水・塩・コンソメ	クッキー 牛乳 小麦粉・バター・砂糖・グラニユース	肉みそおにぎり 牛乳 米・豚ひき肉・味噌・醤油・砂糖・水	
朝食	20 たんじょうび会 わかめごはん 米・炊き込みわかめ	秋野菜カレー ★ 米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・しめじ・れんこん・カレールー	豆乳担々麵 中華麺・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・水煮大豆・生姜・にんにく・ごま油・鶏がらだし・豆乳・練りごま・ごま・醤油・砂糖・チングン菜	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 太刀魚のかば焼き 太刀魚・生姜・片栗粉・油・醤油・みりん・酒	そぼろごはん 米・鶏ひき肉・砂糖・醤油・酒
朝食	コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・ハム・コーン・酢・砂糖・塩・油	がんもどきの煮物 がんもどき・だし・醤油・砂糖・酒・みりん	白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩・油	25 れんこんきんぴら れんこん・ピーマン・人参・ごま油・醤油・砂糖・みりん	ほうれん草とコーンのナムル ほうれん草・コーン・人参・ごま・醤油・ごま油	
おやつ	ほくほくスープ さつまいも・白菜・人参・玉ねぎ・ベーコン・水・コンソメ・塩・ハセリ	フルーツ フルーツ	胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜・もしや・わかめ・酢・砂糖・塩・ごま	みそ汁 なめこ・人参・玉ねぎ・ねぎ・わかめ・だし・味噌	みそ汁 さつまいも・ごぼう・しめじ・人参・わかめ・だし・味噌	
おやつ	ケーキ 牛乳	サラダサンド 牛乳 ロールパン・卵・ツナ・玉ねぎ・マヨドレ	フルーツ 和風ツナおにぎり 牛乳 米・ツナ・玉ねぎ・油・醤油・みりん・焼きのり	フルーツ 黒糖蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・卵・黒砂糖・油・牛乳・しらすどう	フルーツ おやつ	
朝食	27 ごはん さわらのみそ照り焼き さわら・生姜・味噌・砂糖・醤油・みりん・酒	28 ごはん すき焼き風煮物 豚肉・木綿豆腐・しらたき・人参・玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ・砂糖・醤油・みりん	29 ロールパン ミートオムレツ 卵・合いびき肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・砂糖・塩・ケチャップ	30 ごはん 豆腐のまさご揚げ 豆腐・鶏ひき肉・えび・人参・卵・ごま・醤油・みりん・塩・油		
朝食	はんぺんサラダ はんぺん・コーン・小松菜・胡瓜・トマト・マヨドレ	チングン菜の和え物 チングン菜・もやし・人参・コーン・砂糖・醤油	大根サラダ 大根・人参・ツナ・コーン・マヨドレ	ほうれん草の磯香和え ほうれん草・白菜・人参・えのき・焼きのり・醤油		
おやつ	のっぺい汁 鶏肉・人参・里芋・こんにゃく・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・塩	かきたまスープ 卵・玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・だし・醤油・塩	きのこスープ しいたけ・えのき・しめじ・玉ねぎ・ベーコン・ハセリ・コンソメ・塩	豚汁 豚肉・さつまいも・人参・ごぼう・大根・白菜・葉ねぎ・えのき・だし・味噌	フルーツ フルーツ	
おやつ	フルーツ マヨコーンピザ 牛乳 餃子の皮・ツナ・玉ねぎ・コーン・パセリ・マヨドレ・ろくけるチーズ	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉・豆腐・砂糖・油・グラニユース	手作りりんごかけごはん 牛乳 米・しらす干し・刻み昆布・白ごま・かつお節・青のり・醤油・みりん	フライドポテト 牛乳 フライドポテト・油・塩		

\*1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。

\*天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。

肌寒い日が続き、朝晩が冷え込むようになってきました。これからは時期は風邪を引きやすい季節にもなります。給食ではのっつい汁や豚汁など、体の温まるメニューが増えてきます。根菜類を使ったおかずなど旬の野菜を上手に取り入れながら、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 11月の旬の食材

鮭、さば、ししゃも、白菜、ほうれん草、ブロッコリー里芋、ごぼう、れんこん  
えのき、かぶ、さつまいも、大根、チンゲン菜、キウイ、柿、みかん、りんご

### 秋の食育活動



秋を迎える、稲刈りや芋掘りなど各クラスで様々な食育活動に取り組んでいます。

稲刈り

いもほり



野菜の皮むき

ピザ作り

来月も収穫した芋で焼きいもをしたり、豚汁を作ったり子どもたちが食に関われる活動を取り入れたいと思っています。

11月24日は『和食の日』です

2013年の12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、それを受け11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから『和食の日』として伝統的な日本食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日」と指定されました。

園でも和食の日の取り組みとして、11月24日の給食は和食の献立にしました。



#### 《レシピ紹介：のっつい汁》

(材料4人分)

- ・大根 100g ・青ねぎ 20g
- ・人参 60g ・鰹だし 750cc
- ・里芋 90g ・塩 小さじ1/2
- ・こんにゃく 40g ・薄口しょう油 小さじ2
- ・鶏もも細切れ 80g ・片栗粉 大さじ1弱  
(作り方)

1. 里芋は、半月切りにする。板こんにゃくは、適当に切ってさっと湯に通す。

2. 人参、大根は、いちょう切り、青ねぎは小口切りにする。

3. だし汁でねぎ以外の材料を煮て、やわらかくなったら塩としょうゆで味付けをする。

4. 水溶き片栗粉(片栗粉:水=1:1)でとろみをつけて最後に青ねぎを入れる。



のっつい汁は根菜類を煮込んで、片栗粉や葛粉でとろみをつけた汁物です。全国各地に伝わる郷土料理で、地域によって具材や味付けは異なるようです。秋の根菜を取り入れてご家庭でも作ってみてください。