



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 しいたけ 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	<b>振替休日</b>					
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 なめこと豆腐のみそ汁 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	<b>芋掘り遠足</b>		麦茶 パナナ 巨峰ゼリー	<b>お弁当お願いします</b>		
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	<b>勤労感謝の日</b>					
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ずつ丸め、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