



11月の献立表

令和6年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	金	お菓子、牛乳	千草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、にんじん れんこんと厚揚げのきんぴら(厚揚げ、れんこん、にんじん、いんげん、ごま) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	16	土	お菓子、牛乳	麻婆丼(豚ミンチ、豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース、ごはん) ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま) 果物	フルーツヨーグルト、お茶
2	土	お菓子、牛乳	豚汁うどん(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、里芋、ごぼう、うどん) キャベツとひじきの和え物(ひじき、にんじん、キャベツ、ごま) 果物	きなこプリン、牛乳	18	月	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(ウインナー、卵、じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草、牛乳)、ブロッコリー キャベツとコーンのサラダ(にんじん、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	ツナとごまおにぎり、お茶
5	火	お菓子、牛乳	鶏肉の中華風照り煮(鶏肉)、にんじん ブロッコリーサラダ(ツナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	19	火	お菓子、牛乳	八宝めん(豚肉、ちくわ、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや、中華麺) 粉ふき芋(じゃがいも) 果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳
6	水	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みご飯(ツナ、ひじき、にんじん、米) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(あげ、小松菜、玉ねぎ、にんじん) 具だくさんみそ汁(厚揚げ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物	きなこ大豆、牛乳	20	水	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 小松菜納豆(しらす干し、納豆、小松菜) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
7	木	お菓子、牛乳	竜田揚げ(鰯)、ブロッコリー 白菜のごま和え(白菜、ほうれん草、わかめ、ごま) すまし汁、果物	じゃこトースト、牛乳	21	木	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(赤魚)、にんじん 卵の花炒り(鶏ミンチ、あげ、おから、しいたけ、にんじん) すまし汁、果物	さつまいもスティック、牛乳
8	金	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) もやしの和え物(ちりめん、もやし、にんじん、キャベツ、ごま) みそ汁、果物	バナナケーキ、牛乳	22	金	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉)、ブロッコリー ほうれん草のお浸し(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	シュガーサンド、牛乳
9	土	お菓子、牛乳	スパゲティナポリタン (ウインナー、にんじん、玉ねぎ、しめじ、とうもろこし、ピーマン、トマト、スパゲティ) さつまいものきなこサラダ(さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きな粉、ごま) 果物	五目おにぎり、お茶	25	月	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ごはん) 小松菜のごまサラダ(小松菜、にんじん、ごぼう、ごま) 果物	レーズンクッキー、牛乳
11	月	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(鮭)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) 切干大根のしらす和え(ちりめん、切干大根、小松菜、にんじん、キャベツ) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳	26	火	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、ブロッコリー ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) みそ汁、果物	卵の花の野菜チヂミ、牛乳
12	火	お菓子、牛乳	厚揚げと大根のそぼろ煮(鶏ミンチ、厚揚げ、ごぼう、にんじん、大根、しいたけ) 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	りんご蒸しパン、牛乳	27	水	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、にんじん、玉ねぎ) ひじきとちりめん中華サラダ(しらす干し、春雨、ひじき、にんじん、きゅうり、もやし) すまし汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳
13	水	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、ブロッコリー 田舎煮(厚揚げ、白菜、大根、にんじん) すまし汁、果物	ビーフン、牛乳	28	木	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(鰯、ごま)、いんげん 切干大根とちくわ煮(ちくわ、切干大根、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	磯辺いももち、牛乳
14	木	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、いんげん、ごま) 小松菜とツナの和え物(ツナ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	豆乳もち、牛乳	29	金	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース) 五目和え(あげ、しいたけ、小松菜、にんじん、もやし、ごま) すまし汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳
15	金	お菓子、牛乳	グリルチキン(鶏肉、ごま)、手作りふりかけ(ひじき、ごま) ポテトサラダ(ウインナー、じゃがいも、にんじん、きゅうり) すまし汁、果物	フレンチトースト、牛乳	30	土	お菓子、牛乳	焼きうどん(豚肉、ちくわ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、青のり、かつお節、うどん) ごま塩サラダ(きゅうり、にんじん、とうもろこし、ごま) 果物	青菜のおにぎり、お茶



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もあります。ご理解の程よろしくお願い致します。



11月24日は「和食の日」



和食の基本である「だし」を使った汁類などを味わってみよう!

昆布やかつお節、煮干し等の天然素材を使った「だし」は香も良くうまみや栄養も豊富なのに塩分はほとんど含まれません。「だし」を使った料理は味付けを薄めにしてもおいしく感じるので塩分、糖分を控えることができます。「だし」おいしいだけでなく、健康にもよいのです!

いろいろな「だし」

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」になります。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

こんぶ
昆布

乾燥させた昆布を使い、昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

かつおがし
鰹節

鰹を切熟し、乾燥加工した昆布で、世界一長い歴史といわれます。深く削って使います。削にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血液をよくする働きがあります。

にぼし
煮干し

イワシ等小魚を煮て乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

焼きアゴ

トビロを丸干しでアゴの骨ごと乾燥させたものです。アゴはカルシウムを多く含むので、骨を強くしてくれます。

干し椎茸

椎茸は、乾燥させたものです。アミノ酸を多く含むので、うま味を多く含んでいます。

干しエビ

海老を干したものです。グルタミン酸を多く含むので、うま味を多く含んでいます。

だしはおいしいだけでなく、健康にもよいのです!