



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

【和食を食べましょう】

11月24日は一般社団法人 和食文化国民会議で、「1(い)1(い)24(にほんしょく)」という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるように、園ではこの日に和食メニューを提供します。

☆和食の基本の合言葉「まごわやさしい」☆

取り入れることで、「健康的な食生活を送ることができる食材」の頭文字を語呂合わせにしたものです。

- ま：まめ 豆類(豆腐・納豆・油揚げなど)
- ご：ごま 種実類(アーモンド・ピーナッツなど)
- わ：わかめ 海藻類(昆布・ひじき・もずくなど)
- や：やさい 野菜類
- さ：さかな 魚介類(魚・エビ・貝など)
- し：しいたけ キノコ類(しいたけ・しめじ・えのきなど)
- い：いも いも類(じゃがいも・さつまいもなど)

手に入りやすく、優れた栄養素を備えた昔ながらの食材です。

これからの季節は「まごわやさしい」の食材を全部取り入れてお鍋にするのもおすすめです♪

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

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。

日	曜日	行事	献立名	献立の構成			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	水	ごはん チャーハン・豆腐 ブロッコリーのじゃこ和え 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ 冷凍絹厚揚げ 1kg ちりめんじゃこ 100g	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 白菜 だけの水煮700g、インゲン(冷凍) ミニブロッコリー(冷凍)500g 冷凍カーネルコーン600g しめじ、ほうれんそうカット(冷凍)500g りょくとうもやし	精白米(うるち米) ごま油 600g、上白糖、片栗粉 上白糖	麦茶 おにぎり(ゆかり) →炭水化物含有アルファ化米使用(幼児) →白米使用(乳児) ハッピーターン(幼児のみ)	
2	木	ごはん サバの塩焼き もやしのごま和え 味噌汁	サバ(骨取り)40gカット タケヤみそ 1kg	りょくとうもやし、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g むきたまねぎ 1kg/ρ、なす	精白米(うるち米) 白ごま(すり)、上白糖 おつゆふM 200g/ρ	牛乳 マカロニきな粉	
4	土	牛乳 ラーメン	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ	りょくとうもやし、キャベツ、人参、青ねぎ	(冷)中華麺 ごま油 600g	みかんカップゼリー はたはた焼き	
6	月	誕生日会 ごはん 鏡のから揚げ コールスロー コンソメスープ 昆布ひげ(チヂミ)	皮引きとりもも肉カット100g ベーコンスライス	にんにく(おろし) キャベツ、人参、きゅうり むきたまねぎ 1kg/ρ パインチヂミ1号缶	精白米(うるち米) 上白糖、ごま油 600g、片栗粉 キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ じゃがいも メーカーイン2L	麦茶 ストロベリーパハアロ	
7	火	ごはん 赤魚の煮つけ 切り干し大根のサラダ 味噌汁	赤魚骨取り80g うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg	切り干しだいこん、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g 青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖 和風ドレごましようゆ さつまいも	牛乳 小倉クリームサンド	
8	水	冬野菜カレーシチュー マカロニサラダ 果物(賞味)	豚もも赤身ごま切れ、スキムミルク ローズハムスライス	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、西洋かぼちゃ、大根 トマト、ラズベリー 1号 2.5kg きゅうり、冷凍カーネルコーン600g 賞味1号ダイズ 1.6kg	精白米(うるち米) じゃがいも メーカーイン2L マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ	牛乳 豆腐トースト	
9	木	ごはん 照り焼き もやしナムル わかめスープ	豚もも赤身ごま切れ、タケヤみそ 1kg 赤みそ 木綿豆腐 340g	人参、キャベツ、冷凍ピーマンスライス600g/P 冷凍しいたけ りょくとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 干しわかめカット100g、むきたまねぎ 1kg/ρ	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	牛乳 じゃこマヨせんべい	
10	金	ごはん かまぼこ入りうどん チンゲン菜ポンス和え	皮引きとりももごまぎれ かまぼこ(卵)不使用、うす揚げ30g	青ねぎ カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ρ、人参、しめじ	精白米(うるち米) 冷凍うどん、上白糖 上白糖	麦茶 おにぎり(さつま芋)	
11	土	牛乳 ロールパン クリームシチュー(豚)	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ 毎日からだにCa鉄 1000ml	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参	ロールパン(3個入り)P じゃがいも メーカーイン2L キャノーラ油1.3kg	ぶどうカップゼリー 苺パイ	
13	月	ごはん 鶏じゃが ほうれん草の白和え 味噌汁	皮引きとりももごまぎれ 木綿豆腐 340g、タケヤみそ 1kg タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、インゲン(冷凍) ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 むきたまねぎ 1kg/ρ、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 冷凍じゃがいも 500g、上白糖 上白糖、白ごま(すり) おつゆふM 200g/ρ	麦茶 オレンジゼリー サツロポポト	
14	火	中華丼 エビしゅうまい 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ	白菜、むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、キヌサヤ、冷凍 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょくとうもやし、冷凍カーネルコーン600g	精白米(うるち米)、上白糖、片栗粉 エビ風味シウマイ 18g * 26個	牛乳 フライドポテト	
15	水	ごはん おさつコロッケ キャベツの照り焼き 味噌汁	うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg	キャベツ、しめじ、人参、きざみのり ほうれんそうカット(冷凍)500g、なす	精白米(うるち米) おさつコロッケ 60g * 20 キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳 お麩ラスク	
16	木	ごはん ホキのコンマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ホキ骨取りカット40g	冷凍カーネルコーン600g ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 りょくとうもやし かぼちゃ(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/ρ えのきたけ(生)	精白米(うるち米) 小豆粉1kg、キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ 和風ドレごましようゆ	牛乳 いちごジャムケーキ	
17	金	ごはん タンメン 春雨サラダ	豚もも赤身ごま切れ ローズハムスライス	人参、冷凍しいたけ、キャベツ、りょくとうもやし ニら、白ねぎ きゅうり	精白米(うるち米) (冷)中華麺、ごま油 600g 緑豆はるさめ(乾) 100g、白ごま(すり) ごま油 600g、上白糖	麦茶 おにぎり(おかか)	
18	土	牛乳 焼きそば	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ 1kg/ρ、人参	蒸し焼きそば麺	りんごカップゼリー 星たべよ	
20	月	豚丼 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁	豚もも赤身ごま切れ 冷凍絹厚揚げ 1kg タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g 白菜、人参、えのきたけ(生) 大根、青ねぎ	精白米(うるち米)、上白糖 キャノーラ油1.3kg 上白糖 じゃがいも メーカーイン2L	牛乳 コーンチヂミ	
21	火	ごはん 韓国風牛肉の炒め物 もやしサラダ 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ	にんにく(おろし)シチュー 冷凍ピーマンスライス500g/P、冷凍しいたけ りょくとうもやし カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ρ、人参 むきたまねぎ 1kg/ρ、キャベツ 小松菜 冷凍600g	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 緑豆はるさめ(乾) 100g 和風ドレごましようゆ	牛乳 シュガートースト	
22	水	ロールパン 和風スパゲティ ツナごぼうサラダ コンソメスープ	精引きウインナー ツナフレーク 600g ベーコンスライス	人参、むきたまねぎ 1kg/ρ ほうれんそうカット(冷凍)500g、しめじ ササガキ生ごぼう 600g、きゅうり 冷凍カーネルコーン600g 白菜、えのきたけ(生)	ロールパン(3個入り)P スパゲティ(乾) 500g キャノーラ油1.3kg、香ばたバター 味の素マヨネーズ、上白糖	麦茶 おにぎり(賞味)	
24	金	ごはん アジの照り焼き 卵の托 味噌汁	あじ(切) 骨なし80g (冷)おから タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、冷凍しいたけ、インゲン(冷凍) だしこん(根皮つき生)、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 上白糖 さつまいも	牛乳 黒糖蒸しパン	
25	土	牛乳 ちくわ入り焼きうどん	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、人参、むきたまねぎ 1kg/ρ	冷凍うどん、キャノーラ油1.3kg	ぶどうカップゼリー アンパンマンせんべい	
27	月	ごはん つるりんチャイナ キャベツの中華風サラダ 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ ローズハムスライス パック厚揚げ180g2個入	白菜、むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、ニら キャベツ、きゅうり えのきたけ(生)、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 緑豆はるさめ(乾) 100g、上白糖 ごま油 500g 上白糖、ごま油 600g	麦茶 プリン	
28	火	ごはん サワラの西京焼き ひじきサラダ すまし汁	(冷)骨取りサワラ40gカット 白みそ ハナマルキ 500g 木綿豆腐 340g	ひじき100g、人参、きゅうり 冷凍カーネルコーン600g むきたまねぎ 1kg/ρ カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ρ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳 黒糖蒸しパン	
29	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	皮引きとりもも肉カット100g うす揚げ30g タケヤみそ 1kg	切り干しだいこん、人参 かぼちゃ(冷凍)、白菜、青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 上白糖	牛乳 メープルきな粉クッキー	
30	木	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	豚もも赤身ごま切れ ローズハムスライス	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ きゅうり キャベツ、ほうれんそうカット(冷凍)500g りょくとうもやし	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 冷凍じゃがいも 500g 味の素マヨネーズ	牛乳 あんバナナパイ	

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
栄養素										
平均栄養価	441 kcal	16.4 g	13.3 g	67.9 g	1.3 g	549 kcal	20.3 g	16.2 g	83.6 g	1.7 g
目標栄養価	506 kcal	20.9 g	20 g ~ 25 g	72.7 g	1.5 g	589 kcal	24.3 g	20 g ~ 25 g	84.6 g	1.6 g