



寒くなってきて、日が落ちるのも早くなりました。体調はどうですか？大人も子どもも元気に過ごすことがうれしいですね♪  
「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいですが、健康管理には気をつけたいものです。風邪をひかないためにもブロッコリー、春菊、大根、ごぼう、里芋、さつまい、れんこんなど、旬のものを食べ、栄養を体に摂り込みましょう♪

令和 3年 11月



## 献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	月	発芽玄米ごはん	鶏肉から揚げ コールスロー 豆腐のみそ汁 果物(柿)	バナナ	ココア蒸しパン スキムミルク
2	火	炒り玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ ひじき入りほうれん草の白和え 里芋のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	さつまいもクッキー 牛乳
4	木	発芽玄米ごはん	ころころ野菜のキッシュ風 春雨サラダ 大根のみそ汁 果物(りんご)	牛乳	フルーツ杏仁
5	金	おにぎり (発芽玄米)	ちゃんぽん きゅうりと大根のポリポリ 果物(みかん)	食べるいりこ	きなこ団子 スキムミルク
6	土	発芽玄米ごはん	鮭のみそマヨ焼き さやべつのみめ旨和え さつまいのみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	マドレーヌ 牛乳
8	月	ポークカレー (発芽玄米)	マカロニサラダ えのきスープ 果物(りんご)	みかん缶	ピザトースト スキムミルク
9	火	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き もやしナムル 南瓜のみそ汁 果物(柿)	バナナ	きなこクッキー 牛乳
10	水	発芽玄米ごはん	煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
11	木	炒り玄米ごはん	チキンのチーズ焼き インディアンサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ゴロゴロみかんミルク
12	金	きのこご飯 (発芽玄米)	ぎょうろけ ダイコンサラダ かき玉汁 果物(みかん) 《お誕生日会行事食》	ロールパン	スイートパンキン 牛乳
13	土	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ ほうれん草納豆和え きのこのみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	マカロニあべかわ 牛乳
15	月	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き ひじきの五目煮 すり身のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	おさつチーズ蒸しパン スキムミルク
16	火	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ きゅうりとハムのサラダ さつまいのみそ汁 果物(バナナ)	パイン缶	野菜チップス 牛乳
17	水	炒り玄米ごはん	鮭のカレームニエル ミモザサラダ 豆腐のみそ汁 果物(柿)	お菓子	ミニアメリカンドッグ スキムミルク
18	木	発芽玄米ごはん	ポークビーンズ じゃこサラダ 里芋のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	ホワイトボンチ
19	金	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ ポテトサラダ 大根のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	人参ボンデ・ケイジョ スキムミルク
20	土	発芽玄米ごはん	白身魚フライ 白菜のおかか和え 南瓜のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	フレンチトースト 牛乳
22	月	発芽玄米ごはん	チキンチャップ 切干大根ときゅうりのごま和え きのこのみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	南瓜蒸しケーキ 牛乳
24	水	ロールパン	鮭ときこのグラタン グリーンサラダ ミネストローネスープ 果物(みかん)	パイン缶	黒ごまきなこプリン
25	木	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ 鉄分たっぷりサラダ すり身のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	メロンパンクッキー 牛乳
26	金	おにぎり (発芽玄米)	カレーうどん 五目さんびら 果物(りんご)	お菓子	チーズもち スキムミルク
27	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 変わりサラダ 里芋のみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	ヨーグルト和え
29	月	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 竹輪入りさっぱりサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
30	火	炒り玄米ごはん	白身魚の香草パン粉焼き 南瓜のごまサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	フライドおさつ 牛乳

## 食育だより

### 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。一緒に食べる大人が子どもたちに伝えたい、日本の食文化と言えるでしょう!!保育園でも教えています!!ご家庭の食事の際にもちょっと気に留めてみてください!!

### 和食の基本の合言葉



「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？バランス良く食事をするために取り入れたい食材の頭文字を語呂合わせして作られた合言葉です。これらの食材を組み合わせると和食のバランスが良くなるというものです♪今までの食事を大きく変える必要はありません!!いつもの食事に足りないものを少しプラスするということに気軽に考えてみてください♪たとえば...ごまが足りない→ごはんにごま塩♪魚が足りない→しらすを和え物にプラス♪という感じで難しく考えず、楽しんで取り入れてみてください。また、🍄 酵素(発酵食品)や 🍌 ヨーグルトの頭文字が合言葉の最後にくっついたりしますよ♪簡単に取り入れやすいのは、みそ汁とされていますので、みそ汁から始めてみてはいかがでしょうか♪