

11月 こんだてひょう



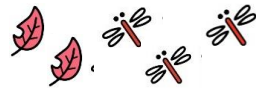
秦野市立こども園
(令和5年11月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳幼児副食				
1 水	15 水	牛乳 	魚の味噌漬け焼き コーンポテト うどん汁 (トマト、チーズ)	ひじきごはん 麦茶 りんご、お赤飯	・牛乳 切り身魚 味噌 チーズ 鶏もも肉 なたと 油揚げ ささげ	乾麺 砂糖 油 じゃがいも バター 米 白滝 もち米 黒ごま	生姜 玉葱 コーン缶 トマト 小松菜 芽ひじき 人参 りんご
2 木	16 木	ヨーグルト 	鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ ポテトスープ (バナナ)	ボンゴレ風スパゲティ 麦茶	・ヨーグルト 鶏もも肉 ロースハム ベーコン あさり水煮	・バターロール 小麦粉 油 じゃがいも スパゲティ	玉葱 トマトジュース 人参 キャベツ きゅうり パナナ レーズン 小松菜 にんにく
文化の日 17 金	牛乳 	レバカツ ビーフンの中華風サラダ 味噌汁 (オレンジ)	レモンラスク 牛乳	牛乳 豚レバー 卵 ロースハム 豆腐 味噌	・米 小麦粉 パン粉 油 ビーフン ごま油 砂糖 食パン バター	生姜 きゅうり 人参 オレンジ 小松菜 レモン汁	
4 土	18 土	牛乳 	ツナカレー コーンとわかめのサラダ チーズ (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 ツナ缶 チーズ	・米 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 三温糖	人参 玉葱 わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 パイン缶
6 月	20 月	牛乳 	鶏肉のオイル焼き パンプキンサラダ 味噌汁 (チーズ)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 チーズ ロースハム 味噌 プレーンヨーグルト	・米 小麦粉 油 マヨネーズ ゼリー	かぼちゃ きゅうり レーズン 大根 ねぎ
7 火	21 火	牛乳 	豚肉と厚揚げの甘味噌炒め もやしとハムのナムル 卵とわかめのスープ (トマト)	ママレードケーキ 牛乳	牛乳 豚もも肉 厚揚げ 味噌 ロースハム 卵	・米 ごま油 三温糖 砂糖 白ごま 小麦粉 バター ママレードジャム	キャベツ いら もやし きゅうり 人参 トマト わかめ
8 水	22 水	ヨーグルト 	鮭のかわりパン粉焼き ミルクポテトサラダ 青梗菜のスープ (オレンジ)	バナナボート 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 ロースハム スキムミルク ベーコン 生クリーム 牛乳	・食パン・マーガリン・ジャム マヨネーズ パン粉 油 じゃがいも 春雨 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 オレンジ 青梗菜 パナナ パイン缶 ミカン缶
9 木	勤労感謝の日	牛乳 	納豆の揚げ団子 人参の甘辛煮 うどん汁 (リンゴ)	スイートポテト 牛乳	牛乳 しぼり豆腐 鶏挽き肉 納豆 卵 さつま揚げ 鶏もも肉 スキムミルク	乾麺 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 さつまいも バター	ねぎ 青のり粉 人参 りんご
10 金	24 金	牛乳 	ぶりの照り焼き 錦和え 味噌汁 (トマト)	ココアクリームサンド 牛乳	牛乳 切り身魚 ちくわ 豆腐 味噌 スキムミルク	・米 砂糖 春雨 食パン 片栗粉 バター	コーン缶 人参 きゅうり ほうれん草 トマト なめこ ねぎ
11 土	25 土	牛乳 	鶏肉の甘辛煮 和風ツナサラダ 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 砂糖 ごま油 焼麩	玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 パイン缶
13 月	27 月	牛乳 	ポークチャップ マカロニフレンチサラダ オニオンスープ (ミカン缶)	ヨーグルト お菓子 麦茶	・牛乳 豚肩ロース ツナ缶 ベーコン ヨーグルト	・米 小麦粉 油 バター 砂糖 マカロニ	玉葱 人参 きゅうり ミカン缶
14 火	28 火	ヨーグルト 	麻婆豆腐 キャベツのごまサラダ 中華風コーンスープ (リンゴ)	黒糖蒸しパン 牛乳	・ヨーグルト 豚挽肉 豆腐 スキムミルク 卵 牛乳	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま 小麦粉 黒砂糖 黒ごま	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし りんご クリームコーン缶
29 水	牛乳 	魚のカレー風味天ぷら 根菜サラダ うどん汁 (トマト)	チーズトースト 牛乳	牛乳 切り身魚 卵 ちくわ 粉チーズ	乾麺 小麦粉 油 マヨネーズ 白ごま 焼麩 食パン バター	蓮根 人参 きゅうり 芽ひじき トマト 小松菜	
30 木	牛乳 	ホワイトシチュー木こり風 ブロッコリーとコーンのサラダ ポイルウインナー (パン缶)	チャーハン風混ぜごはん 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 スキムミルク ウインナー 豚挽肉	・バターロール じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 米	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー コーン缶 パイン缶 ピーマン	

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ



わたしたちの和食文化

私たちと関係の深い「和食文化」は、和食という料理のことだけではなく、様々な要素から構成されています。四季や行事を表す装飾などが施された食器などの道具、「いただきます」「ごちそうさま」という食事のあいさつ、箸の持ち方など、私たちの日々の食生活の中で、無意識のうちに和食文化を受け継いでいます。

しかし、食事を構成する食材や調理方法、ライフスタイルなどの変化に伴い、私たちの中から和食という存在が薄れつつあります。和食文化という無形文化は目に見えない形では残りません。和食文化を守り、未来へつないでいくことが大切です。

11月13日は 一汁三菜の日*

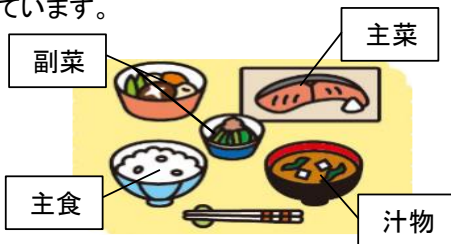
平成25年12月、日本の和食文化が、
ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本の地形や自然、四季による、多様で豊かな食材を用いた料理を組合わせ、一汁三菜を基本とする食事様式は理想的な栄養バランスと言われています。

※和食の素材メーカー6社で構成する「一汁三菜ぶらす・みらいご飯®」が、毎月13日を「一汁三菜の日」として制定

基本の一汁三菜

- お米を炊いた「ご飯」(主食)
 - 具を入れた出汁を塩や味噌で味を付けた「汁物」
 - 魚や野菜を使用した焼き物や煮物、和え物などの「菜」(主菜・副菜)
 - ぬか漬けや塩漬けなどの「香の物」
- これらの要素で構成されます。ご飯は塩分やコレステロールが含まれず、様々な「汁物」や「菜」を美味しく食べるためにも、重要な役割を担っています。



《献立を考えるポイント》

1. エネルギーを生むものとなるもの
 2. 体を作る材料となるもの
 3. 体の調子を整えるもの
- 1~3の3つの栄養素を、バランスよく取り入れることが大切です。

正しい和食の配膳方法と役割

- ①主食:左手前
 - ・毎日の食事に欠かせない『エネルギー源』の役割
 - ・左手で持つ時間が一番長いので、左手に一番近い位置
- ②汁物:右手前
 - ・食べ物を飲み込みやすくしたり、水分補給の役割
 - ・汁をこぼさないよう、取りやすい手前の右
- ③主菜:右奥
 - ・肉、魚、卵、大豆などが入ったメインのおかず
 - ・主には体を作るものとなる栄養素の『たんぱく質』を含むもの
 - ・器を持ち上げずに食べるので、右手が使いやすい右奥
- ④副菜:左奥
 - ・緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、芋、海藻などが入ったおかず
 - ・主に体の調子を整える栄養素である『ビタミン、無機質、食物繊維』を補給する役割
- ⑤副々菜:真ん中
 - ・他のおかずで不足している栄養素を補う役割

今月の献立より

材料 4人分

豚もも肉	210g
厚揚げ	145g(1枚)
キャベツ	210g
ニラ	25g
味噌	大1小1(24g)
ごま油	小2 $\frac{1}{2}$ (10g)
三温糖	大1小2(15g)
醤油	小1(6g)
水	大1小1(20g)

豚肉と厚揚げの甘味噌炒め

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツは2~3cmの短冊切り、ニラは1~2cmに切る。
- ③厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。
- ④調味料は合わせておく。
- ⑤フライパンに油(材料外)をひき、豚肉、野菜、厚揚げを炒め、④で合わせた調味料を加えて仕上げる。

