



# 11月献立



2022年度11月予定献立表

ひまわり第2 保育園

\* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
	かぶ菜ごはん 魚のゆかりパン粉焼き 柿なます 味噌汁 1	ごはん 高野のはさみ煮 納豆サラダ すまし汁 2	<b>文化の日</b> 	ごはん 鶏肉とさつま芋の 甘辛煮 キャベツのごま和え 味噌汁 3	チキンライス 味噌汁 4
	塩むすび・するめ・お茶	もちもち芋まんじゅう いりこ・牛乳		玄米焼きおにぎり 昆布・お茶	かぼちゃパン・するめ・お茶
ごはん 豆腐の五目焼き キャベツの煮びたし 味噌汁 7	ごはん 肉じゃが ほうれん草の きのこ和え 味噌汁 8	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうの煮物 すまし汁 9	<b>お弁当の日</b> 	ごはん れんこんのはさみ焼き あらめのごまネーズ和え 味噌汁 10	鮭と 小松菜の混ぜごはん 味噌汁 11
さつま芋蒸しパン いりこ・牛乳	青菜おにぎり・するめ・お茶	マカロニきな粉 昆布・牛乳	ぜんざい・するめ・お茶	大根海苔巻き いりこ・お茶	黒糖パン・昆布・お茶
ごはん 手羽元の照り煮 キャベツとしらすのソテー 味噌汁 14	ごはん 魚のゆず味噌焼き 煮豆 蒸しブロッコリー すまし汁 15	ごはん 厚揚げと大豆の五目煮 ほうれん草の浸し 味噌汁 16	さつま芋と小豆のごはん 焼き魚 刻み昆布のサラダ すまし汁 17	ごはん がんと里芋の煮物 ごぼうサラダ 鶏団子と春雨のスープ 18	炊き込みおこわ 味噌汁 19
食パンかりんとう 昆布・牛乳	昆布おにぎり・するめ・お茶	スイートポテト・いりこ・牛乳	黒ごま焼き団子 昆布・牛乳	チャーハン・お茶	レーズン丸パン するめ・お茶
ごはん 魚の照り焼き あらめの炒め物 ごま味噌汁 21	ごはん 塩麴ハンバーグ ばんさんすう わかめスープ 22	<b>勤労感謝の日</b> 	ごはん 高野の煮物 さつま芋と 白ねぎのかき揚げ 味噌汁 24	ごはん 焼鯖と 白ねぎの煮物 さつま芋のグリル焼き すまし汁 25	焼きのりおにぎり 豚汁 26
青のりおにぎり・いりこ・お茶	おさつりんごサンド するめ・牛乳		みたらし団子 昆布・牛乳	切り干しおにぎり・いりこ・お茶	人参パン・昆布・お茶
ごはん 厚揚げのねぎ味噌焼き 大根の煮物 米粉シチュー 28	ごはん 魚のからあげ ほうれん草の白和え 味噌汁	ごはん 豚肉と白ねぎのみそ炒め ブロッコリーの おかか和え すまし汁 30	朝晩が冷え込むようになり、秋も深まってきました。今月は、煮物や身体を温める冬野菜を使った献立を多く取り入れています。寒さに負けず、元気に過ごしたいですね。  <b>～和食のすすめ～ 11月24日は和食の日</b> 9月にぞうぐみが稲刈りをし、今は脱穀の真っ最中。もう少して、みんなで育てたお米が味わえそうです。このお米は和食の基本。ごはんに合わせて汁物、焼き物、煮物、和え物などのおかずを組み合わせることで、バランスの良い食事を作ることができます。また、和食作りに欠かせないのが、「だし」。かつお節、昆布、いりこ、干し椎茸などの天然由来の物で、だしを取ることで、食材の美味しさを引き立てます。また、うま味や栄養も豊富。塩や醤油が少なくても美味しく食べることができ、減塩も。良いこと尽くしです。 子どものころからだしに親しみ、薄味で美味しく食べる習慣を身につけていくことが、将来の健康にもつながっていきます。 まずは、美味しいだしをとりましょう!!		
きな粉おはぎ・するめ・牛乳	焼き芋・昆布・牛乳	さつま芋大福・昆布・お茶			

## ぞう組が作った みそが できました☆☆



去年の12月にみそ作りをした子どもたち。  
うどん会前日、みそが出来たかな、何色になったかな…とワクワクしながら蓋を開けると…

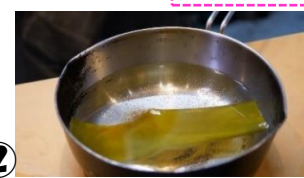
「みそだ～!!」「茶色になっとな」「しょうゆみたいな匂いもする～」と出来上がりのみその色や匂いの変化に気づいていました。子どもたちの目の前でみそ汁を作り、できたてみそをご飯にのせて食べました。「おいしい!」「ごはんが何杯でも食べられるわ!」と大人気でした。

自分たちの力一杯出して作ったみそを食べて、うどん会当日は、誰もが素敵な姿を見せてくれましたね。

うどん会が終わった翌週から、保育園の給食でもぞうぐみが作ったみそを使い始めました。みんなが「おいしい」と言ってくれるので、とっても誇らしそうなぞう組の子どもたちです。



① かつお節 昆布



② 鍋に水を入れ、昆布を入れ最低30分おき、火にかけて、沸騰する直前に昆布を取り出す



③ 再度火にかけて、沸騰したらかつお節を入れ、火を止める



④ 5分程して、かつお節が沈んだら、ペーパーなどでこして出来上がり

～忙しい時には～  
・まとめてだしを取っておく  
・天然由来のだしパックを使う  
などをして、無理なく続けられるといいですね