




11月メニュー



2020年度 石川三育保育園 献立表

11月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
2	月	クッキー	雑炊 タンパッキー えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆 タンパッキー	おにぎり
3	火	***	* * * * *	文化の日振替休日	* * * * *
4	水	クラッカー	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン マカロニ キュウリ ココア 豆乳 バナナ	野菜天ぷら
5	木	ウエハース	アベックス酢豚風 スープ 春雨サラダ フルーツ	金芽米、もちきび、人参 玉葱 ピーマン パプリカ たけのこ ※アベックス 春雨、キュウリ、片栗粉、パイン、青ねぎ わかめ、みかん 味噌汁、	黒糖ポーポー・豆乳
6	金	せんべい	サラダ、フルーツ 野菜シチュー	じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	スマイルポテト
9	月	クッキー	炊き込みご飯 フルーツ 豆サラダ そーめん汁	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、オレンジ 冬瓜、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	フレンチトースト・ジュース
10	火	ビスケット	切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	ホットケーキ・豆乳
11	水	クラッカー	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ ソイミートボール	おにぎり
12	木	ウエハース	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも ピーマン 人参 玉葱 粉チーズ、コーン レタス クルトン キュウリ にんにく みかん	お誕生会のケーキ
13	金	せんべい	麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン	ミックスポップコーン
16	月	クッキー	高菜ご飯 ゆし豆腐 南瓜ソテー チーズ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、青切みかん	クッキー・ジュース
17	火	ビスケット	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	大学芋
18	水	クラッカー	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン マカロニ キュウリ ココア 豆乳 バナナ	黒糖ポーポー・豆乳
19	木	ウエハース	焼きそば 味噌汁、 おひたし フルーツ	焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、 大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	オートミールクッキー
20	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	チーズあられ
23	月	***	* * * * *	勤労感謝の日	* * * * *
24	火	ビスケット	沖縄そば コロッケ フルーツ サラダ	沖縄そば 人参 ほうれん草 コロッケ ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、みかん	ワッフル・豆乳
25	水	クラッカー	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	キャラメルポップコーン
26	木	ウエハース	ハヤシライス フルーツ ブロッコリーとコーンのサラダ	金芽米、人参 じゃがいも 玉葱 マッシュルーム パイン ブロッコリー コーン缶 キュウリ トマトホール	ヒラヤーチ
27	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	ブリッツ
30	月	クッキー	きつねうどん サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	ポテトフライ

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

 **だしのうまみを経験させましょう**

生活習慣病の要因として、偏った味付けを好む現代人のしこりが指摘されています。日本食には、調味料や油に頼らず、食物本来のうまみを引き出した「だし」を使う調理法があり、幼児期にだしのうまみをおいしいと認識できる味覚を身につけておくと、生活習慣病の予防になるといわれています。骨付きの肉や魚を煮出した汁や、昆布や煮干しを水で戻したスープで野菜を炊くなど、天然だしの素朴な味わいを子どもものうちから経験させましょう。

