



11月メニュー



2021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
1	月	クッキー 沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパクキ 青ネギ しょうが にんにく、青切みかん	ワッフル
2	火	ビスケット 三色ご飯 サラダ、 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、レタス、きゅうり わかめ、麩、青ネギ、乾燥バーガー、パイン	レモンクッキー
3	水	クラッカー * * * * *	文化の日	* * * * *
4	木	ウエハース 野菜炒め、味噌汁、 野菜コロッケ サラダ、フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、野菜コロッケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	フレンチトースト
5	金	せんべい お 弁 当	防災訓練	菓子パン
8	月	クッキー 炊き込みご飯 お浸し ソーメン汁、フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパクキ、パイナップル ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	サーターアングー
9	火	ビスケット 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	ホットケーキ
10	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	ミックスポップコーン
11	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
12	金	せんべい お 弁 当	お弁当の日	菓子パン
15	月	クッキー 高菜ご飯 ゆし豆腐 サラダ、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	ドーナツ
16	火	ビスケット タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	胚芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	ヒラヤーチ
17	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	ぼたぼた焼き
18	木	ウエハース 根菜の煮物 フルーツ 春雨サラダ、サラダ、味噌汁	金芽米 人参 大根、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、昆布 ※タンパクキ もやし、きゅうり、椎茸、青ねぎ わかめ、みかん	おにぎり
19	金	せんべい グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、大根 青ネギ しょうが みかん	黒糖ポーポー
22	月	クッキー 雑炊 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	芋スティック
23	火	ビスケット * * * * *	勤労感謝の日	* * * * *
24	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	バナナホットケーキ
25	木	ウエハース ビーンズ サラダ スープ フルーツ	胚芽米、人参、玉葱、ピーマン、金時豆、乾燥バーガー マッシュルーム、チーズ、キュウリ、レタス、バジル、オレンジ	トースト
26	金	ビスケット 栗ごはん フルーツ サラダ、ソーメン汁	金芽米、押し麦、人参、玉葱、栗 青ネギ 豆 リンケッツ、レタス、キュウリ、ブロッコリー 椎茸 みかん	ミックスポップコーン
29	月	クッキー ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	ソーメン、たまねぎ、にら、きゅうり、青ネギ、リンケッツ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	スマイルポテト
30	火	せんべい お 弁 当	クリスマス会リハーサル	菓子パン



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のうちから経験させましょう。

