

11月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和3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月15日	牛乳		鶏肉のオイル焼き マカロニサラダ 味噌汁 (トマト)	ヨーグルト お菓子 麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 ロースハム 味噌 ヨーグルト	・米 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ さつま芋	きゅうり 人参 トマト 玉葱
2月16日	牛乳		ムニエル 野菜炒め 春雨スープ (バナナ)	洋風ずし 麦茶	・牛乳 切り身魚 豚肩ロース ベーコン 豚挽き肉 卵	・食パン・マーガリン ・ジャム 小麦粉 バター 油 春雨 米 砂糖	キャベツ 人参 玉葱 バナナ きざみ海苔
文化の日 17日	牛乳		納豆の揚げ団子 ちくわと野菜のごま和え うどん汁	黒糖蒸しパン 牛乳	牛乳 しぼり豆腐 卵 鶏挽き肉 納豆 ちくわ 鶏モモ肉 スキムミルク	乾麺 片栗粉 油 白ごま 砂糖 小麦粉 黒砂糖 黒ごま	ねぎ 青のり粉 キャベツ ほうれん草
4月18日	牛乳		照り焼き魚 五目煮豆 味噌汁 (チーズ)	焼きそば 麦茶	・牛乳 切り身魚 大豆 豚肩ロース チーズ 豆腐 油揚げ 味噌 削り節	・米 砂糖 油 じゃが芋 中華麺	人参 玉葱 キャベツ もやし 青のり粉
5月19日	ヨーグルト		ハッシュドポーク風 ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	スイートポテト 牛乳	・ヨーグルト 豚肩ロース スキムミルク 牛乳 卵黄	・米 じゃが芋 油 ハヤシルウ 砂糖 さつま芋 バター	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー ホールコーン りんご
6月20日	牛乳		焼肉 スパゲティフレンチサラダ 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ツナ缶 味噌	・米 油 スパゲティ 焼麩	生姜 玉葱 人参 きゅうり パイン缶 わかめ
8月22日	牛乳		タンダリーチキン フレンチサラダ 味噌汁 (トマト)	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 プレーンヨーグルト 豆腐 ロースハム 味噌	・米 油 パン粉 ゼリー	玉葱 にんにく キャベツ 人参 きゅうり レーズン トマト
9月24日	牛乳		レバカツ ポテトサラダ わかめスープ (ミカン缶)	ホットケーキ 牛乳	牛乳 豚レバー 卵 ロースハム	・米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキの素 ジャム	生姜 人参 きゅうり ホールコーン ミカン缶 わかめ 玉葱
10月24日	牛乳		麻婆豆腐 中華和え 粒コーンスープ (トマト)	桃のケーキ 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 ツナ缶 ベーコン スキムミルク	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ホットケーキの素	人参 ねぎ 生姜 にんにく トマト きゅうり ホールコーン 玉葱 レモン汁 黄桃缶 レーズン
11月25日	ヨーグルト		若鶏のトマトソースがけ 切干大根の胡麻マヨサラダ オニオンスープ (チーズ)	ボンゴレ風スパゲティ 麦茶	・ヨーグルト 鶏モモ肉 卵 かにかまぼこ 味噌 チーズ ベーコン あさり水煮缶	・バターロール 小麦粉 パン粉 油 白ごま マヨネーズ スパゲティ	玉葱 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 にんにく
12月26日	牛乳		白身魚の磯辺揚げ 人参の甘辛煮 うどん汁 (バナナ)	お赤飯・りんご 麦茶 牛乳 クリームサンド	牛乳 切り身魚 卵 さつま揚げ 鶏モモ肉 ささげ 生クリーム	乾麺 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 もち米 黒ごま 食パン	青のり粉 人参 パナナ 小松菜 りんご ミカン缶 パイン缶
13月27日	牛乳		照り焼きチキン 野菜の煮物 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 味噌	・米 砂糖 油 じゃが芋 焼麩	人参 玉葱 パイン缶 わかめ
29日	牛乳		ポークチャップ もやしときゅうりのサラダ 味噌汁 (トマト)	りんご お菓子 ココアミルク	・牛乳 豚肩ロース ロースハム 豆腐 味噌 スキムミルク	・米 小麦粉 油 バター 砂糖 ごま油	玉葱 人参 もやし きゅうり トマト 小松菜 りんご
30日	牛乳		森のきのこカレー ポパイサラダ チーズ (ミカン缶)	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ロースハム チーズ 卵	・米 じゃが芋 油 カレールー 小麦粉 砂糖 バター	玉葱 人参 しめじ ほうれん草 マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン ミカン缶

※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」や「ごちそうさま」という食事のあいさつ、箸の持ち方など、私たちは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る形では残りません。和食文化を守り、未来へつないでいくことが大切です。

四季と和食

身近な年中行事には、その行事や時期にちなんだ和食が食べられています。どんな和食が食べられているかクイズにしました。「四季を感じる食材」をヒントに、お子様と一緒にチャレンジしてみてください♪

START

しょうがつ お正月

おもちをつかい、おわんに、やさいやとりにく、かまぼこなどがはいったたべもの
のなまえは？



しんじつ せく 人日の節句

せり、だいこん、かぶなどをつかった、あたたかい ○○○○がゆを
たべます。



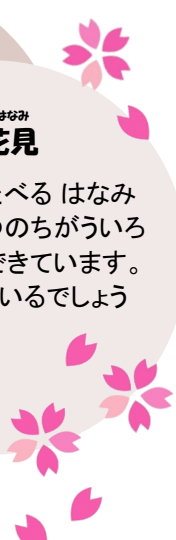
ひなまつり

おこめでできた あられをピンクやみどりにいろをつけた おかし のなまえは？



はなみ お花見

おはなみでたべる はなみだんごは、3つのちがういろのだんごからできています。なにいろをしているのでしょうか？



つきみ お月見

あきにとれるたべものに、「ありがとう」のきもちをこめて、○○○○○にそっくりな、まるいだんごをつくりま



たなばた

おりひめとひこぼしがいちねんにいちど、あうことが
できる たなばた。あまのがわにみたてた○○○○を
たべます。



こどもの日

あんこをおもちでつつみ、かしわのはをまいたたべもの
のなまえは？



しちごさん 七五三

こどもたちがおおきそだち、しあわせでいられるように、ねがいをこめた、ほそながいあめのなまえは？



とうじ 冬至

いちねんでいちばん よるがながいひ。げんきになれるように、なにをたべるでしょうか？きいろのほくほくした やさい
です。



おおみぞか 大晦日

あたらしいとしも、しあわせでいられるように、かぞくでいちねんのおはなしをしなごら、としこし○○をたべます。



GOAL

これらの「和食」を特別なものとして捉えず、日常の中にある食文化として伝えていけると良いです。
参考：農林水産省「～自然への感謝と祈りを込めて家族を結び、未来へとつなげる～和食」「和食」を未来へ」

今月の献立から

<納豆の揚げ団子>

材料4人分

しぼり豆腐	200g	塩	適宜		
鶏ひき肉	100g	醤油	小1		
ひきわり納豆	1パック	揚げ油	適宜		
ねぎ	10cm程	醤油	小2		
青のり粉	小1			だし汁	小2
卵(Sサイズ)	1個				
片栗粉	大3				

作り方

<下準備>醤油とだし汁を合わせておく。(割醤油)

- ① ボウルに豆腐、鶏ひき肉、卵、片栗粉、塩、醤油を入れてよく混ぜる。
- ② ①にひきわり納豆、みじん切りにしたねぎ、青のり粉を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②を団子状に丸め、揚げ油で揚げる。

水分量は、卵や片栗粉の量で調整してください。