11月　こんだてひょう

秦野市立こども園
（令和6年11月）

日曜	10時	昼食 乳児主食	昼食 乳幼児副食	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）
1 金 / 15 金	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 ボイルウインナー（ミカン缶）	ひじきごはん 麦茶　麦茶 りんご、お赤飯	・牛乳　鶏もも肉 スキムミルク　油揚げ ウインナー　ささげ	・食パン・マーガリン・ジャム じゃがいも　油　バター　小麦粉 砂糖　米　白滝　もち米　黒ごま	玉葱　人参　ブロッコリー しめじ　コーン缶　ミカン缶 芽ひじき　りんご
2 土 / 16 土	牛乳		鶏肉と野菜の煮物 ナムル 味噌汁　（パイン缶）	お菓子 牛乳	牛乳　鶏もも肉 味噌	・米　じゃがいも　油 砂糖　ごま油　焼麩	人参　玉葱　小松菜 もやし　パイン缶 わかめ
振替休日 / 18 月	牛乳		チキンカレー キャベツとツナのサラダ チーズ　（ミカン缶）	りんご、お菓子 ココアミルク	・牛乳　鶏もも肉 ツナ缶　チーズ スキムミルク	・米　じゃがいも　油 カレールウ　小麦粉 砂糖	人参　玉葱　キャベツ きゅうり　ミカン缶 りんご
5 火 / 19 火	牛乳	うどん	納豆の揚げ団子 人参の甘辛煮 うどん汁　（キャベツ）	りんごのケーキ 牛乳	牛乳　しぼり豆腐　鶏挽肉 納豆　さつま揚げ　鶏もも肉 卵　スキムミルク　生クリーム	乾麺　片栗粉　油 じゃがいも　砂糖 ホットケーキの素	ねぎ　青のり粉　人参 キャベツ　小松菜　りんご レモン汁　レーズン
6 水 / 20 水	牛乳		おからハンバーグ フレンチサラダ 中華風コーンスープ（オレンジ）	ボンゴレ風スパゲティ 麦茶	・牛乳　おから　鶏挽肉 豚挽肉　卵　スキムミルク ロースハム　あさり　ベーコン	・バターロール　油 パン粉　小麦粉 スパゲティ	玉葱　キャベツ　きゅうり　人参 レーズン　オレンジ　小松菜 クリームコーン缶　にんにく
7 木 / 21 木	牛乳		豚レバーのかりん揚げ そぼろ和え 味噌汁　（トマト）	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	牛乳　豚レバー 鶏挽肉　豆腐　油揚げ 味噌　卵	・米　片栗粉　油　砂糖 白ごま　ビーフン ホットケーキの素	生姜　キャベツ　人参 トマト　ほうれん草 コーン缶
8 金 / 22 金	ヨーグルト		魚の味噌漬け焼き ひじきの白和え すまし汁　（ブロッコリー）	きな粉サンド 牛乳	・ヨーグルト　切り身魚　味噌 しぼり豆腐　スキムミルク　豆乳 浮半ぺん　きな粉　牛乳	・米　砂糖　油　白ごま マヨネーズ　食パン	生姜　人参　芽ひじき 枝豆　ブロッコリー レモン汁　小松菜
9 土 / 勤労感謝の日	牛乳		豚肉とキャベツの炒めもの 野菜の煮物 味噌汁　（パイン缶）	お菓子 牛乳	牛乳　豚肩ロース 味噌	・米　片栗粉　油 じゃがいも　砂糖 焼麩	生姜　キャベツ 人参　玉葱　パイン缶
11 月 / 25 月	牛乳		鶏のから揚げ ごぼうサラダ 味噌汁　（トマト）	ヨーグルト お菓子、麦茶	・牛乳　鶏もも肉 ロースハム　スキムミルク 豆腐　味噌　ヨーグルト	・米　片栗粉　油 マヨネーズ　白ごま	ごぼう　人参　きゅうり トマト　ねぎ
12 火 / 26 火	牛乳		豆腐のつくね焼き 野菜のごま和え 味噌汁　（リンゴ）	バナナボート 牛乳	牛乳　しぼり豆腐 鶏挽肉　味噌　卵 油揚げ　生クリーム	・米　パン粉　小麦粉 油　砂糖　片栗粉 白ごま　さといも	蓮根　人参　キャベツ 小松菜　りんご　バナナ パイン缶　ミカン缶
13 水 / 27 水	牛乳	うどん	魚の竜田揚げ ミルクポテトサラダ うどん汁　（オレンジ）	チーズトースト 牛乳	牛乳　切り身魚　なると ロースハム　鶏もも肉 スキムミルク　粉チーズ	乾麺　片栗粉　油 じゃがいも　マヨネーズ 食パン　バター	生姜　キャベツ　きゅうり 人参　オレンジ　小松菜
14 木 / 28 木	ヨーグルト		麻婆豆腐味噌仕立て バンサンスー ふわふわ卵スープ（トマト）	オレンジ蒸しパン 牛乳	・ヨーグルト　豚挽肉 味噌　豆腐　卵 スキムミルク　牛乳	・米　砂糖　油　ごま油 片栗粉　春雨　小麦粉 バター	人参　にら　ねぎ　生姜 にんにく　きゅうり　トマト わかめ　オレンジジュース
29 金	牛乳		ムニエル ポークビーンズ 青梗菜のスープ（ブロッコリー）	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	・牛乳　切り身魚　大豆 豚肩ロース　ベーコン スキムミルク　ヨーグルト	・食パン・ジャム・マーガリン　砂糖 小麦粉　バター　油　三温糖 マヨネーズ　春雨　ウエハース	人参　玉葱　ブロッコリー レモン汁　青梗菜　バナナ パイン缶　ミカン缶
30 土	牛乳		ツナカレー コーンとわかめのサラダ （パイン缶）	お菓子 牛乳	牛乳　ツナ缶	・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

※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

給食だより

令和6年11月
秦野市保育こども園課

11月24日和食の日

※一般社団法人和食文化国民会議とは、平成25年ユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開している団体です。

（※一般社団法人和食文化国民会議が制定）

「和食」の4つの特徴

1．多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海や山など表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

2．健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスが取りやすいといわれています。また、だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことによって、日本人の長寿、生活習慣病予防に役立っています。

3．自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った器を利用して、季節感を表現しています。

4．正月などの年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、正月のおせち料理や節分など、年中行事と深い関係があります。食事の時間をともに過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。

参考資料：農林水産省HP

和食に欠かせない「ごはん」の魅力

◆栄養バランスが整いやすい

いろいろな食材や味付けの主菜・副菜と組み合わせることが出来るので、栄養バランスが整いやすくなります。また、ごはんには、たくさんの栄養成分が含まれています。

お茶碗1杯（150g）当たり

・エネルギー	234Kcal
・炭水化物	55.7g
・たんぱく質	3.8g
・脂質	0.5g
・カルシウム	5mg
・鉄	0.2mg

◆腹持ちが良い

米粒のまま食べるごはんは、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちが良いのが特徴です。

カギを握る「だし」の魅力

和食の味の基本となるのは「だし」です。昆布やかつお節、煮干しや椎茸などからとる「だし」は和食の味わいを深くしてくれます。

少ない塩分でも美味しく食べられるのは、だしの「うま味」が関係しているからです。この「うま味」は第5の味覚として広く知られるようになりました。より少ない塩分にする場合は、うま味の相乗効果を利用しましょう。昆布だしを味わった後にかつお節だしを味わうと、相乗効果による味の変化に、きっと驚くはずです。

味噌汁の塩分量を比べてみました！

昆布・かつおだし	和風顆粒だし
約1．4g	約1．7g

※味噌汁一杯150ml当たりの食塩相当量
※食材の食塩相当量は省略しています

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
鶏挽き肉	100g	醤油	小1
ひきわり納豆	1パック	揚げ油	適宜
ねぎ	10cm程度		
青のり粉	小1		
卵（Sサイズ）	1個	醤油	小2
片栗粉	大3	だし汁	小2

（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、鶏挽き肉、卵、片栗粉、塩、醤油を入れてよく混ぜる。
②①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。
③②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。