

2022

第二ゆりかごWEC学院



給食だより

秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りが豊かな食材で作られた料理は、目にも美味しく食欲が増してきます。普段使っている食器を変えてみたり、食材を1つ多くプラスするなどちょっとした工夫を加えて、食卓でも目から美味しい秋を味わってみましょう。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、元気いっぴいに過ごしましょう。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

子どもと食

～和ごはん月間～
和食を手軽に取り入れよう



Let's! 和ごはんプロジェクトとは？

味覚が形成される子どものうちに、和食の味や食べ方の体験の機会を増やし、和食文化を継承していこう！というプロジェクトです。「和食の日(11月24日)」がある11月は、Let's! 和ごはんプロジェクトの集中活動月間「和ごはん月間」とされています。

「和ごはん」とは？

和食を手軽に楽しめる方法として農林水産省が提唱しているものです。ポイントは2つです。

- ①日本の家庭で食べられてきた食事である。
- ②ごはん・汁・おかず等もしくはその組み合わせで献立を構成する。
または、日本で古くから使われてきた調味料(だし・味噌・醤油など)を使用する。

だしパックや合わせ調味料を使ったり、惣菜を買って一品加えても、外食でもいいです。身近・手軽に「和ごはん」を始めてみませんか。

引用：農林水産省 Let's! 和ごはんプロジェクトHP



豆腐のきのこあんかけ

★11/28のメニューです

- ◆材料 (4人分)
- ・木綿豆腐 320g
 - ・出汁 120ml
 - ・薄口しょうゆ 大さじ1/2
 - ・みりん 小さじ1/3

- ◆作り方
- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさにカットし、きぬさやは湯がいておく。
 - ②鍋にAを煮立たせ豆腐を加えたら、沸騰しないように豆腐を加熱する。豆腐が温まったら火を止める。
 - ③フライパンに油を熱し、豚ミンチを炒め、きのこ類、人参を加えて炒め合わせる。
 - ④③にBを加え煮立たせる。
水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
 - ⑤器に豆腐をよそい、あんをかけ、きぬさを飾る。

豆腐を加熱するときには「す」が入らないように、沸騰させないようにしましょう☆

- ・豚ミンチ 40g
- ・油 適量
- ・えのき 20g
- ・しめじ 20g
- ・しいたけ 20g
- ・人参 12g
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ1
- ・出汁 20ml
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・きぬさや 飾り

11月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ 柿の中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	7	8	9	10	11	12
献立	ごはん 白身魚のフライ キャベツのゆかり和え かきたま汁 トマト	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ トマト	ごはん さばの味噌煮 人参しりしり 小松菜のスープ フルーツ	文化の日 豚肉のしょうが炒め ひじきサラダ かぼちゃの味噌汁 トマト	ごはん 鶏肉の唐揚げ もやしのごま酢和え えのきの味噌汁 トマト	豚丼 ほうれん草のさっぱり和え フルーツ
おやつ	バームクーヘン 牛乳	芋まんじゅう 牛乳	たこ焼き お茶	焼きドーナツ 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	ゼリー せんべい
日	14	15	16	17★れんこんの日	18★お誕生日会	19
献立	ポークカレー マカロニサラダ フルーツ	お弁当日	ごはん さわらのねぎ焼き キャベツの甘酢和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	ごはん トマトソースハンバーグ れんこんサラダ オクラのスープ トマト	鮭ごはん チキンカツ 彩り野菜の昆布和え ほうれん草のすまし汁 フルーツ	そぼろ丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	えびせん 牛乳	ふんわりロールケーキ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	米粉の黒糖蒸しパン 牛乳	きなこケーキ ジョア/牛乳	メロンパン 牛乳
日	21	22	23	24★和食の日	25	26
献立	ごはん 柳川風煮 ふるふき大根 豆腐のすまし汁 トマト	ロールパン きのこクリームグラタン ジャーマンポテト 野菜スープ フルーツ	勤労感謝の日 ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	もみじごはん さばの蒲焼き かぶのあちら漬け けんちん汁 フルーツ	ごはん 鶏肉と秋野菜の甘酢あん ツナサラダ 小松菜の味噌汁 トマト	かやくうどん ちくわの甘辛炒め フルーツ
おやつ	かぼちゃ饅頭 牛乳	鶏ごぼうおにぎり お茶	ヨーグルトムース	ホットケーキ 牛乳	米粉のいちごケーキ 牛乳	
日	28	29	30	【千歳あめ】 11月15日は、七五三です。 七五三といえば、縁起物の『千歳あめ』がつきものですね。 『千歳あめ』とは、煮詰めた水飴と砂糖を、気泡が入るように練り、引き伸ばして作る細長いあめのことです。あめを長くするのは、未永く生きてほしいという願いが込められているそうです。		
献立	ごはん 豆腐のきのこあんかけ 胡瓜とささみの酢の物 大根の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉のカレー風味炒め ブロッコリーのおかか和え ほうれん草のスープ トマト	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ			
おやつ	ミニたい焼き 牛乳	プリン	ソーセージパン 牛乳			

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	7	8	9	10	11	12
おやつ	クッキー 牛乳	人参スティック 牛乳	ポーロ 牛乳	チーズ お茶	黄桃缶	せんべい 牛乳
日	14	15	16	17	18	19
おやつ	ビスケット 牛乳	みかん缶	パン りんごジュース	クラッカー 牛乳	ウエハース 牛乳	野菜チップス 牛乳
日	21	22	23	24	25	26
おやつ	ちりめん お茶	クッキー 牛乳	勤労感謝の日	せんべい 牛乳	人参スティック 牛乳	ポーロ 牛乳
日	28	29	30			
おやつ	ウエハース 牛乳	チーズ お茶	ビスケット 牛乳			

※材料仕入等の都合によりメニューを変更する場合がございます。

株式会社 魚国総本社