



# 11月メニュー



2022年度 石川三育保園 献立表

11月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	火	クッキー	野菜チャンプルー、味噌汁、もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	ホットケーキ
2	水	ビスケット	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	レモンクッキー
3	木	クラッカー	* * * * *	文化の日	* * * * *
4	金	ウエハース	切干大根の煮物 ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	発芽米、もちきび、椎茸 昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 青ネギ レットオニオン 切干大根 キャベツ コーン ほうれん草 ゆし豆腐	ポテトフライ
7	月	せんべい	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	サーターアングギー
8	火	クッキー	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、ニラ、きゅうり、みかん、青ネギ	チョコクッキー
9	水	ビスケット	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	バナナケーキ
10	木	クラッカー	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	チーズ焼き
11	金	ウエハース	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	ミックスポップコーン
14	月	せんべい	きつねうどん、春巻き サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	おにぎり
15	火	クッキー	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 ※タンパッキー もやし、きゅうり、椎茸、青ねぎ わかめ、みかん	ぼたぼた焼き
16	水	ビスケット	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	ヒラヤーチ
17	木	クラッカー	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
18	金	ウエハース	お 弁 当	お弁当の日	菓子パン
21	月	せんべい	雑炊 枝豆 フルーツ	金芽米、もちきび、えのき、小松菜、人参、大根、玉葱、えだまめ、キャベツ、にら、いよかん	ラスク
22	火	クッキー	スパゲッティ サラダ スープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、 バジル	塩せんべい
23	水	ビスケット	* * * * *	勤労感謝の日	* * * * *
24	木	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	シナモンクッキー
25	金	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	ミックスポップコーン
28	月	ビスケット	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば ほうれん草 人参 玉葱 椎茸 コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	おにぎり
29	火	クッキー	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、玉葱、わかめ、麩、青ネギ、乾燥バーガー、いよかん、	蒸しパン
30	水	ビスケット	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	スマイルポテト

**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。