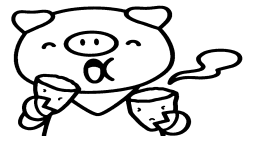


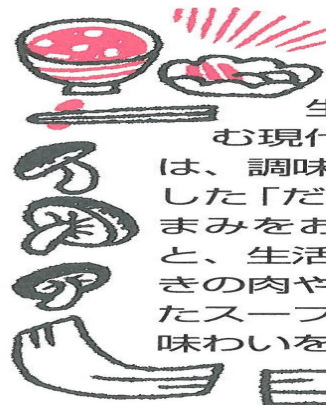


11月メニュー



2023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	水	クッキー	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 パナナ	チョコクッキー
2	木	ビスケット	グルテンと大根の炒め煮 味噌汁、サラダ、フルーツ	金芽米、大根、人参、ニラ、えのき、しめじ、小松菜 レタス、サニー、キュウリ、トマト、ミカン、ねぎ、卵	チーズヒラヤーチ
3	金	クラッカー	* * * * *	文化の日	* * * * *
6	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 タンパッキー、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	ポテトフライ
7	火	ビスケット	厚揚げの野菜あんかけ ソーメン汁、フルーツ 和え物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、タケノコ、しめじ、わかめ、枝豆 ソーメン、青ねぎ、白ねぎ、きゅうり、レッドグローブ	ピザトースト
8	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、 パナナ	サーターアンダギー
9	木	ウエハース	野菜炒め、味噌汁、 もずく酢、フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ もずく サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	ホットケーキ
10	金	せんべい	お 弁 当	お弁当の日	菓子パン
13	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 ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、たんかん	おにぎり
14	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	ぼたぼた焼き
15	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 パナナ	ドーナツ
16	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 人参 玉葱 梨 粉チーズ レタス クルトン トマト キュウリ おしむぎ にんにく	お誕生会のケーキ
17	金	せんべい	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	てんぷら
20	月	クッキー	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
21	火	ビスケット	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	カメせんべい
22	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、 パナナ	スマイルポテト
23	木	ウエハース	* * * * *	勤労感謝の日	* * * * *
24	金	せんべい	野菜餃子、味噌汁 サラダ、フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 キャベツ、ニラ ※乾燥バーガー レタス、水菜、豆、トマト、大根、椎茸、小松菜、オクラ、なし	バナナホットケーキ
27	月	クッキー	ふりかけご飯、具沢山スープ お浸し フルーツ	金芽米、大根、人参、しめじ、えのき、椎茸、青ネギ ふりかけ、蒟蒻、サトイモ、ゴボウ、豆腐、オクラ オレンジ	ラスク
28	火	ビスケット	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	ミックスポップコーン
29	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 パナナ	黒糖ポーポー
30	木	ウエハース	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	おにぎり



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。

