



～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～



# 令和6年度 11月分 献立表



塩尻市  
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 ／ 金	おでんふうにもの つなすばさらだ はなみかん	こんにゃく／三温糖／スパゲッティ／さつまいも／油／ごま	ウインナー／竹輪／昆布／まぐろ／牛乳	だいこん／人参／きゅうり／きゃべつ／みかん	野菜ジュース		だいがくいも ぎゅうにゅう
5・18 ／ 火・月	あきやさいかれー ぶろっこりーのおかかあえ はなみかん	さつまいも／油／薄力粉／バター／とうもろこし／上白糖	豚モモ／かまぼこ／かつお節／あおのり／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱／人参／しめじ／れんこん／チンゲンサイ／ブロッコリー／きゃべつ／みかん	一口ゼリー		のりしおくらっかー ぎゅうにゅう
6・19 ／ 水・火	かにたまふう ちゅうかさらだ はくさいのすーぶ ひとくちちーず	三温糖／かたくり粉／ごま油／とうもろこし／食パン／油	たまご／かに風味かまぼこ／チーズ／ハム／牛乳	たけのこ／玉葱／生しいたけ／グリーンピース／きゃべつ／人参／きゅうり／はくさい	ブルーベリータルト 麦茶		さんどいっち ぎゅうにゅう
7 ／ 木	とりのからあげ だいこんのゆかりあえ とうふのすましじる りんご	かたくり粉／油／上白糖／せんべい	鶏モモ／豆腐／寒天	しょうが／にんにく／だいこん／きゅうり／きゃべつ／しそ／玉葱／人参／みずな／りんご／みかん	100%フルーツジュース		みかんゼリー おせんべい
8・21 ／ 金・木	ちーずいりつくねやき こーんさらだ なめこじる ひとくちぜりー	かたくり粉／三温糖／とうもろこし／油／薄力粉／上白糖	鶏ひき肉／チーズ／みそ／牛乳	玉葱／しょうが／きゃべつ／きゅうり／人参／なめこ／ねぎ	スイートポテト 麦茶		ぎやろっとむじぼん ぎゅうにゅう
11・25 ／ 月	たこらいす ませどあんさらだ やさしいじゅーす	油／三温糖／かたくり粉／さつまいも／上白糖／せんべい	豚ひき肉／チーズ／ヨーグルト	にんにく／トマト／玉葱／人参／きゅうり／ブルーベリー	米粉のカップケーキ（メープル） 麦茶		よーぐるとぶるーべりーそーす おせんべい
12・26 ／ 火	ほきのからふるあますあん わふうさらだ わかめすーぶ ひとくちぜりー	かたくり粉／油／上白糖／上新粉	ホキ／わかめ／きな粉／豆乳／牛乳	玉葱／青ピーマン／赤パプリカ／黄パプリカ／れんこん／生しいたけ／きゃべつ／きゅうり／人参／ねぎ	りんごのタルト 麦茶		こめこのきなこくつきー ぎゅうにゅう
13・27 ／ 水	かれーしゅうまい かぶのあえもの さといものみそじる はなみかん	かたくり粉／三温糖／上白糖／さといも／精白米	豚ひき肉／みそ／しらす干し	玉葱／しょうが／グリーンピース／かぶ／きゅうり／人参／えのきたけ／みかん／梅	おせんべい 麦茶		うめじゃこおにぎり むぎぢゃ
14・28 ／ 木	とりにくのしおだれやき はくさいさらだ はるさめすーぶ かき	上白糖／ごま油／はるさめ／スパゲッティ／油	鶏モモ／ウインナー／牛乳	ねぎ／にんにく／レモン／はくさい／きゃべつ／人参／きゅうり／玉葱／にら／かき／青ピーマン	一口ゼリー		なほりたん ぎゅうにゅう
15・29 ／ 金	れんこんきんぴら そくせきづけ かきたまじる ひとくちちーず	こんにゃく／油／三温糖／かたくり粉／薄力粉／上白糖／バター	豚モモ／竹輪／昆布／たまご／チーズ／牛乳	れんこん／人参／さやいんげん／きゃべつ／きゅうり／玉葱／みつば／レモン	バナナのスティックケーキ 麦茶		れもんぼたーけーき ぎゅうにゅう
20 ／ 水	とりのからあげれもんそーす だいこんのゆかりあえ とうふのすましじる ばなな	かたくり粉／油／三温糖／上白糖／せんべい	鶏モモ／豆腐／寒天	レモン／だいこん／きゅうり／きゃべつ／しそ／玉葱／人参／みずな／バナナ／みかん	100%フルーツジュース		みかんゼリー おせんべい
22 ／ 金	さばのみそに なっとうあえ せんべいじる りんご	中ざら糖／南部せんべい／精白米／ごま	まさば／みそ／納豆／かつお節	しょうが／ほうれんそう／人参／きゃべつ／だいこん／玉葱／ねぎ／りんご	おせんべい 麦茶		しおむすび むぎぢゃ



- ※ こどもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。
- ※ 献立は、都合により変更する場合があります。
- ※ 13・27日 レシピ紹介：カレーしゅうまい
- ※ 7日 りんご ひよこ：花みかん
- ※ 14・28日 柿 ひよこ：花みかん
- ※ 22日 りんご ひよこ：花みかん
- ※ **太字**は、リクエスト献立になっています。

11月平均栄養価	
エネルギー	418kcal
タンパク質	18.3g
脂質	17.5g
食塩相当量	2.2g

7日 鶏のから揚げ・・・・・・・・・・吉田原保育園  
 20日 鶏のから揚げレモンソース・・・・みずほ保育園・片丘保育園・  
 広丘南保育園・北小野保育園 からのリクエストです。

## いい にほんしょく 11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。和食は、日本人の伝統的な食文化として、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。多彩な食材や調理法による献立の豊かさや、味覚で四季を感じられることなど、和食には特有の魅力が沢山あります。また、“一汁三菜”を基本とした食事スタイルにより、洋食に比べて栄養バランスのよい献立が作りやすいことも特徴だと言われています。

昔から日本人の食生活や健康を支えてきた和食は、大切な文化です。和食の日をきっかけに、和食への理解を深め、日本の食文化について考えてみてはいかがでしょうか。

保育園では、毎年11月に「和食の日献立」を提供しています。今年度の和食の日献立は、11月22日です。

**お昼** さばの味噌煮・納豆和え・せんべい汁・りんご  
**おやつ** 塩むすび・麦茶



**納豆の栄養**  
 大豆を納豆菌によって発酵させて作る納豆。丈夫な体を作るために必要なたんぱく質や、健康な皮膚や髪を作るビタミンB2、血液凝固やカルシウムの吸収に関わるビタミンKを豊富に含んだ食材です。

**さばの栄養**  
 血液をサラサラにするDHAやEPA、貧血予防に役立つ鉄分、骨を強くするビタミンDを多く含んでいます。塩焼きや味噌煮、竜田揚げなど、様々な料理に活用できるお魚です。缶詰は手軽に栄養を摂りやすく、おすすめです。

**せんべい汁**  
 せんべい汁は、“南部せんべい”の入った汁物料理で、青森県八戸市の郷土料理です。南部せんべいとは、小麦粉に塩と水を混ぜて、鉄型の型で丸く焼いたもので、煮込んでも溶けにくいのが特徴です。戦前は、お米の代わりに、貴重な保存食とされていました。現在は、家庭の味噌汁や、寒い時期の鍋物の具材の一つとして親しまれています。

**だしの話**  
 和食の基本にあるのが「だし」です。だしには、料理にうま味と風味を与え、素材のおいしさを引き立たせる役割があります。給食の味噌汁やすまし汁には、煮干しやかつお節・昆布を使用し、丁寧にだしをとっています。幼い頃からだしのうま味に触れることは豊かな味覚形成にも役立ちます。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。



# レシピ紹介

## 「カレーしゅうまい」



### ( 材料 5人分 )

調味料

豚ひき肉	240g
玉ねぎ	90g
しょうが	2g
三温糖	小さじ1
濃口しょう油	大さじ1/2
塩	少々
白こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/4
片栗粉A	大さじ1
片栗粉B	大さじ2弱
グリーンピース	10個

※子ども分量です。

### ( 作り方 )

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② 豚ひき肉に①・調味料・片栗粉Aを加え混ぜ合わせ、粘り気が出てくるまでよくこねる。
- ③ ②を10等分にし、丸める。
- ④ 片栗粉Bをバット等に広げ、その中に③を入れ、転がしながら表面につけ、上にグリーンピースをのせる。
- ⑤ ④を蒸気の上上がった蒸し器に入れ、火が通るまで20分程蒸す。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	127kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	8.3g