11月 献立表　普通食

わかみや保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2 月	ごはん 焼きししゃも ごま酢和え けんちん汁	〇牛乳 〇オレンジ ◎ミルク ◎揚げパン	ししゃも、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、スキムミルク、きな粉	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、ごぼう、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、さといも、ロールパン、サラダ油	穀物酢、こいくちしょうゆ、煮干しだし、うすくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料
4 水	ごはん きのこのかき揚げ 付け合わせ わかめのすまし汁	〇牛乳 〇オレンジ ◎ミルク ◎ババロア・菓子	ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、しいたけ、ブロッコリー、こねぎ、生わかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、さつまいも、天ぷら粉、調合油	かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、ババロア、せんべい
5 木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ コンソメスープ	〇牛乳 〇バナナ ◎ミルク ◎マロンケーキ	さけ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、スイートコーン、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、バナナ	うるち米、調合油、薄力粉、有塩バター、上白糖、日本ぐり	合成清酒、マヨネーズ、コンソメ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー
7 土	きつねうどん おひたし	〇牛乳 〇菓子 ◎牛乳 ◎オレンジゼリー	油揚げ、しらす干し、牛乳	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、こねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、オレンジジュース、粉寒天	干しうどん、上白糖	かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、せんべい
9 月	パン さつま芋のシチュー ハムサラダ オレンジ	〇牛乳 〇チーズ ◎お茶 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、プロセスチーズ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリンピース、きゅうり、キャベツ、ネーブルオレンジ、生わかめ	ロールパン、調合油、さつまいも、上白糖、うるち米、いりごま	ホワイトソース、食塩、こしょう、穀物酢、麦茶、こいくちしょうゆ、みりん風調味料
10 火	ごはん 魚フライオーロラソース 付け合わせ 華風スープ	〇牛乳 〇オレンジ ◎ミルク ◎ほうれん草のキッシュ	さけ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵、生クリーム、ピザ用チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こねぎ、たけのこ、ネーブルオレンジ、ほうれんそう	うるち米、薄力粉、パン粉、調合油、有塩バター	食塩、こしょう、トマトケチャップ、マヨネーズ、中華だし、こいくちしょうゆ
11 水	ごはん 厚揚げのカレー煮 ナムル バナナ	〇牛乳 〇チーズ ◎お茶 ◎フルーツヨーグルト	豚もも肉、厚揚げ、牛乳、プロセスチーズ、プレーンヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリンピース、チンゲンサイ、りょくとうもやし、バナナ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、上白糖、かたくり粉、調合油、ごま油、いりごま	カレー粉、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、穀物酢、麦茶
12 木	味噌ラーメン 即席漬け ーロゼリー	〇牛乳 〇菓子 ◎ミルク ◎きなこトースト	豚もも肉、しらす干し、牛乳、スキムミルク、きな粉	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、スイートコーン、はくさい、チンゲンサイ、レモン	中華めん、上白糖、いりごま、食パン、グラニュー糖、マーガリン	中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、穀物酢、ゼリー、ビスケット
13 金	ごはん 柳川風 レモン酢和え オレンジ	〇牛乳 〇バナナ ◎ミルク ◎ごまだれ団子(幼児) ◎ごまだれマカロニ（乳児）	鶏もも肉、卵、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、切干しだいこん、こねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、調合油、釜焼きふ、上白糖、白玉粉、かたくり粉、いりごま、マカロニ	煮干しだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩
14 土	きのこクリームスパゲティ れんこんサラダ	〇牛乳 〇菓子 ◎牛乳 ◎クラッカーサンド・プルーン	鶏もも肉、えび、生クリーム、牛乳、クリームチーズ	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、グリンピース、れんこん、こまつな、スイートコーン、ブルーベリージャム、プルーン	スパゲッティ、調合油、上白糖	合成清酒、コンソメ、コーンクリームスープ、食塩、こしょう、穀物酢、せんべい、クラッカー
16 月	ごはん ちくわの磯辺揚げ 和え物 豆乳入り豚汁	〇牛乳 〇菓子 ◎ミルク ◎アップルサンド	焼き竹輪、油揚げ、調製豆乳、豚もも肉、牛乳、スキムミルク	あおのり、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、こねぎ、りんご、レーズン	うるち米、天ぷら粉、調合油、上白糖、食パン、マーガリン	こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、せんべい
17 火	吹き寄せおこわ 酢の物 玉葱のみそ汁	〇牛乳 〇バナナ ◎ミルク ◎ごぼうかりんとう	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、スキムミルク	干ししいたけ、ごぼう、にんじん、グリンピース、キャベツ、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、こねぎ、バナナ	うるち米、もち米、さといも、上白糖、薄力粉、ごま、調合油	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、穀物酢、食塩、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
18 水	ごはん 炒り豆腐 千草和え バナナ	〇牛乳 〇チーズ ◎ミルク ◎かぼちゃのスノーボールクッキー	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、こねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、バナナ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、ごま油、調合油、釜焼きふ、じゃがいも、粉糖、コーンスターチ、薄力粉、有塩バター	こいくちしょうゆ

19 木	ごはん 魚のごまみそ焼き なます えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎さつまいもまんじゅう	さわら、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、こしあん	だいこん、にんじん、こまつな、刻み昆布、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、いりごま、上白糖、調合油、さつまいも、薄力粉	合成清酒、米みそ、みりん風調味料、食塩、穀物酢、かつおだし、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー
20 金	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合わせ 白菜スープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎焼き芋	ピザ用チーズ、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク	しょうがおろし汁、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、パセリ	うるち米、上白糖、調合油、さつまいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、食塩、こしょう、ビスケット
21 土	焼きそば 中華スープ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎菓子・ーロゼリー	削り節、豚もも肉、さつま揚げ、ロースハム、牛乳	たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、こねぎ、あおさ、チンゲンサイ、えのきたけ	中華めん、調合油	お好み焼きソース、食塩、こしょう、中華だし、こいくちしょうゆ、せんべい、麦茶、ゼリー、パイ
24 火	芋ごはん 酢みそ和え 豆腐のすまし汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎チーズクッキー	しらす干し、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、こねぎ	うるち米、さつまいも、いりごま、上白糖、薄力粉、調合油、有塩バター	食塩、合成清酒、米みそ、穀物酢、かつおだし、うすくちしょうゆ、せんべい、ベーキングパウダー
25 水	パン ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎じゃこ梅おにぎり	大豆、豚もも肉、ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ、しらす干し	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ネーブルオレンジ、梅干し	食パン、じゃがいも、上白糖、調合油、うるち米、いりごま	コンソメ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、中濃ソース、トマトピューレー、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶
26 木	ごはん 魚の塩焼き いそ煮 切り干し大根の味噌汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎餡入りきな粉蒸しパン	さけ、大豆、さつま揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、きな粉、こしあん	レモン、干しひじき、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、切干しだいこん、こねぎ	うるち米、上白糖、調合油、薄力粉、さつまいも	食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、ベーキングパウダー
27 金	ごはん 若鶏とさつま芋の甘辛 付け合わせ きのこのすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎フルーツあんみつ	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、こしあん	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ、粉寒天、黄桃缶、みかん缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、さつまいも、上白糖、調合油	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、カレー粉、みりん風調味料、かつおだし
28 土	うどんすき 白菜のおかか和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子・ーロゼリー	牛かた肉、削り節、牛乳	えのきたけ、たまねぎ、こねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	干しうどん、上白糖、板こんにゃく、釜焼きふ、調合油	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、しょうゆせんべい、ゼリー、ビスケット
30 月	ごはん いも煮 にしき和え バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎スイートブール	牛かた肉、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク、卵	にんじん、だいこん、こねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、さといも、じゃがいも、上白糖、ロールパン、薄力粉、有塩バター	合成清酒、みりん風調味料、食塩、こいくちしょうゆ

食　育　メ　モ　【　里　芋　】

○里芋について

　里芋は、日本で最も古い農作物のひとつです。東南アジアが原産で、日本に伝わってきたのは、縄文時代と言われています。山で採れる「山芋」に対し、人が住んでいる里で作るという意味から「里芋」と呼ばれるようになりました。秋から冬にかけての今がちょうど旬の時期です。里芋は、皮をむくと身が「ぬるぬる」します。この「ぬるぬる」の正体は食物繊維です。食物繊維は、胃を保護したり、血圧を下げたりと体の調子を整える働きをしてくれます。岡山県では、奈義町が県内有数の産地です。

芋の種類	育ちの違い	見た目・手触りの特徴
里芋	親芋の周りに、子芋・孫芋は「家族」のようにたくさんくっついて育つ。	丸っこい、楕円形 茶色で少し毛羽だっている。 ぬめりがある。
さつまいも	ツルの下の土の中に、１本ずつバラバラにぶら下がるようにできる。	赤紫色で、細長かったり、 ふっくらしていたりする。
じゃがいも	地下の茎の先端が膨らんで、 ゴロゴロと独立してできる。	黄土色で丸く、表面に 「芽（くぼみ）」がある。



○旬の食材で食育をしよう！



・里芋の葉っぱで傘遊びをしよう！
　実際に傘のように持って歩き、雨の日ごっこをする。
　葉っぱに霧吹きをし、水滴を作り、水がコロコロと弾く様子をみる。

・里芋を作ってみよう！（工作）
　子どもたちに新聞紙を丸めて、芋の形を作ってもらい、茶色の紙を貼ったり、クレヨン等で色を塗る。

・他の芋と比べてみよう！
　子どもたちに作ってもらった芋や、写真、実物等を並べて、それぞれの違いをクイズ形式や目で見て比較する。

●おすすめ絵本「かわをむきかけたサトモちゃん」



　さといものサトモちゃんがもらったお手紙には、「じつは あなたはキウイです」と書いてありました。サトモちゃんは、さといもじゃないのでしょうか。もしかして、キウイなんでしょうか。