



# 11月 給食だよ!

令和3年度 中央保育所



## ～和食のよさを知ろう～

11月24日は、『いい日本食』の語呂合わせで『和食の日』です。  
和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に制定されました。  
語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。

### 和食の4つの特徴

- ★だしとうま味を上手に使って、  
食材の味をいかす
- ★ご飯を中心に一汁三菜が基本の形
- ★季節に合った食材や器を使う(春夏秋冬)
- ★年中行事で家族や地域の絆を深める

### 《だしの種類》

和食を作る上で欠かせないのが“だし”です。  
だしには、うま味が含まれており、だしをしっかりきかせることで減塩にもつながります。

- かつおだし・・・うま味成分は、イノシン酸  
だしが主役のすまし汁や茶碗蒸しなどに向いている。
- 昆布だし・・・うま味成分は、グルタミン酸  
上品で控えめなうま味をもち、野菜料理によく合う。
- 合わせだし・・・かつお節と昆布からとる  
うま味の相乗効果生まれ、強いうま味のだしになる。素材の持ち味を生かした幅広い料理に使える。
- 煮干しだし・・・うま味成分は、イノシン酸  
かつおだしより酸味が弱く、強い香りをもつ。みそ汁や煮物などに適している。  
関西では、煮干しのことを“いりこ”と呼ぶ。



## 【 11月 12日のレシピ 】

### 里芋コロッケ 4人分

- ・里芋 6～7個
- ・薄力粉
- ・玉葱 1/2個
- ・卵
- ・合挽きミンチ 50g
- ・パン粉
- ・塩こしょう 少々
- ・揚げ油
- ・お好みでソース

- ① 玉葱はみじん切り  
里芋は皮をむいて柔らかくなるまで茹で、潰す
- ② 玉葱と合挽きミンチを炒め、塩こしょうで味を整える
- ③ 潰した里芋に②を入れよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める
- ④ 薄力粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、170℃で揚げる  
お好みでソースをかけたら出来上がり☆

## ～体を温めて風邪予防～

風邪のウイルスを防ぐには免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。  
ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

### ★体を温めるメニュー

鍋、おでん、スープ煮、グラタン

### ★体を温める食品

- ネギ、生姜、にんにく、  
人参、大根



| 日    | 献立名                             | 材料名   | おやつ                 |
|------|---------------------------------|---|---------------------|
| 1月   | 具だくさん味噌汁<br>グリーンサラダ             | 竹輪 豚肉 ウインナー 卵 豆腐 油揚げ 味噌 人参 青葱 豆苗<br>ブロッコリー キャベツ 大根 玉葱 えのき さつま芋 板こんにゃく | チーズマフィン<br>ミルク      |
| 2火   | 魚のフライ<br>ブロッコリーのおかか和え           | タラ 花かつお 卵 人参 ブロッコリー コーン キャベツ  | おかし<br>ミルク          |
| 4木   | ポークビーンズ<br>ポパイサラダ               | 竹輪 ベーコン ウインナー 卵 大豆 人参 バセリ<br>ほうれん草 玉葱 じゃが芋 マカロニ                       | いちごスキム<br>ヨーグルト     |
| ◎5金  | 牛蒡の混ぜご飯<br>すいとん汁 柿の洋風白和え        | 色板 鶏もも 合挽きミンチ 豆腐 油揚げ 人参 青葱<br>ほうれん草 牛蒡 大根 玉葱 しめじ 板こんにゃく               | 抹茶のマーブルケーキ<br>ミルク   |
| 6土   | チャーハン<br>中華スープ                  | ウインナー 卵 豆腐 わかめ 人参 青葱 ビーマン コーン もやし                                     |                     |
| 8月   | 筑前煮 味付け海苔<br>白菜の納豆和え            | 竹輪 花かつお 鶏もも 納豆 味付け海苔 人参 いんげん<br>白菜 大根 蓮根 牛蒡 干し椎茸 里芋 板こんにゃく            | バナナケーキ<br>ミルク       |
| 9火   | 鮭の塩焼き<br>刻み昆布とツナの金平             | 鮭 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根   | おかし<br>ミルク          |
| 10水  | 切干大根煮<br>きのこサラダ                 | 平天 鶏もも ベーコン 高野豆腐 わかめ ひじき 人参<br>いんげん しめじ えのき キャベツ 切干大根 干し椎茸 板こんにゃく     | おかし<br>カルピス         |
| 11木  | 大豆カレー<br>マカロニサラダ ゆで卵            | 牛肉 ハム 卵 大豆 人参 ブロッコリー 南瓜 ミニトマト<br>コーン 玉葱 胡瓜 じゃが芋 マカロニ カレールー            | おかし<br>ミルク          |
| 12金  | ☆里芋コロッケ<br>人参サラダ                | ツナ 合挽きミンチ 卵 人参 ブロッコリー 玉葱<br>胡瓜 コーン 里芋 じゃが芋                            | さつま芋のスティックパイ<br>ミルク |
| 13土  | お好み焼き<br>ミニおにぎり                 | 花かつお 豚ミンチ 卵 青のり<br>人参 青葱 キャベツ コーン 長芋 板こんにゃく                           |                     |
| 15月  | 麻婆豆腐<br>春雨の酢の物                  | 豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 干し椎茸<br>玉葱 胡瓜 コーン 春雨                                 | おかし<br>ミルク          |
| 16火  | すき焼き風煮<br>わかめとツナの酢の物            | 竹輪 ツナ 牛肉 焼き豆腐 わかめ 人参 白菜<br>えのき 玉葱 キャベツ 胡瓜 牛蒡 糸こんにゃく 麩                 | きな粉クッキー<br>ミルク      |
| 17水  | ☆魚の磯風味焼き<br>☆豆苗ともやしのカレードレッシング和え | タラ ハム 青のり 人参 豆苗<br>ブロッコリー キャベツ もやし                                    | おかし<br>ミルク          |
| ◎18木 | わかめご飯 たくあん<br>おでん               | 平天 牛肉 ウインナー 卵 厚揚げ わかめ 人参<br>大根 じゃが芋 板こんにゃく                            | おかし<br>ミルク          |
| 19金  | ☆とり天<br>ブロッコリー 南瓜の煮物            | 鶏ささみ 卵 ブロッコリー ミニトマト 南瓜  | スノーボール<br>ミルク       |
| 20土  | きつねうどん<br>ふりかけご飯                | 色板 油揚げ わかめ 人参 ゆでうどん   |                     |
| 22月  | 和風ポトフ<br>ほうれん草ともやしのゆず和え         | ウインナー 厚揚げ 人参 ほうれん草 ミニトマト キャベツ<br>ブロッコリー 玉葱 もやし しめじ じゃが芋 ゆず            | おはぎ<br>ミルク          |
| 24水  | 豚汁<br>だし巻き卵                     | 竹輪 豚肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 人参 青葱 大根<br>玉葱 えのき さつま芋 板こんにゃく                      | おかし<br>ミルク          |
| 25木  | バンバンジー<br>さつま芋のレモン煮             | 鶏むね 味噌 人参 小松菜 ミニトマト キャベツ<br>もやし 胡瓜 土生姜 さつま芋 レモン                       | 豆乳みかんババロア           |
| 26金  | ☆のり塩唐揚げ<br>ポテトサラダ               | 鶏もも 青のり 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 じゃが芋   | スキムヨーグルト            |
| 27土  | 中華丼<br>スープ                      | 豚肉 卵 わかめ 人参 白菜 玉葱 筍   |                     |
| 29月  | けんちん汁<br>ほうれん草のなめたけ和え           | 竹輪 鶏もも 豆腐 油揚げ 人参 ほうれん草 青葱<br>大根 なめ茸 牛蒡 玉葱 しめじ 里芋 板こんにゃく               | おかし<br>ミルク          |
| 30火  | 鮭の照り焼き<br>三色和え                  | 鮭 花かつお 人参 ほうれん草 コーン   | おかし<br>ミルク          |

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。  
11日(木)の大豆カレーの日は、白米でお願いします。