

今月の献立

令和 6 年 11 月

花表こぼと保育園

日	曜日	今日の献立		おやつ
1	金	鮭のちゃんちゃん焼き(生鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ) 大根の煮物(大根、油揚げ)	ごはん	おやつ ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
2	土	煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ) チーズ		菓子
5	火	白菜のクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白菜) サラダ(春雨、きゅうり、みかん缶)	ロールパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)
6	水	豆腐の中華風炒め(豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜、ねぎ) きゅうりの和え物(しらす干し、きゅうり)	ごはん	焼きそば (麺、きゃべつ、もやし、削り節)
7	木	しのだ井(油揚げ、焼き蒲鉾、人参、玉ねぎ、卵) みそ汁(豆腐、大根、わかめ)	パイン缶	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
8	金	けんちんうどん(うどん、鶏肉、大根、人参、エノキ茸、ねぎ) きゅうりとツナのあえ物(きゅうり、ツナ缶)		りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
9	土	肉うどん(うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、椎茸、青菜) オレンジ		菓子
11	月	のっぺい汁(鶏肉、里芋、人参、大根、えのき茸、ねぎ) ひじきの炒め煮(ひじき、生揚げ、コーン缶)	ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、すりごま)
12	火	鶏のから揚げ(鶏肉、にんにく) ごま和え(もやし、人参、すりごま) すまし汁(焼き麩、えのき茸、あさつき)	ごはん	ヨーグルト、菓子
13	水	関東煮風(鶏肉、生揚げ、はんぺん、じゃがいも、こんにゃく、大根) ブロッコリーのあえ物(ツナ缶、ブロッコリー)	ごはん	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果汁)
14	木	ポテトとコーンの煮物(豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、クリームコーン缶) 炒り卵(チンゲン菜、卵)	コッペパン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
15	金	鶏肉とさつまいのうま煮(鶏肉、さつまい、玉ねぎ、人参) 納豆和え(納豆、きゃべつ、コーン缶、マヨネーズ)	ごはん	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
16	土	煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ) チーズ		菓子
18	月	鮭のちゃんちゃん焼き(生鮭、きゃべつ、人参、玉ねぎ) 大根の煮物(大根、油揚げ)	ごはん	焼きそば (麺、きゃべつ、もやし、削り節)
19	火	白菜のクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白菜) サラダ(春雨、きゅうり、みかん缶)	ロールパン	ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)
20	水	しのだ井(油揚げ、焼き蒲鉾、人参、玉ねぎ、卵) 金時豆の煮付(金時豆)	パイン缶	大学芋 (さつまい)
21	木	(誕生会)ポークストロガノフ(豚肉、しょうが、人参、エリンギ、にんにく、パセリ粉) コーンサラダ(コーン缶、キャベツ、水菜)	りんご	ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
22	金	中華風まぜご飯(豚挽き肉、生姜、人参、エリンギ、ねぎ) かきたまスープ(卵、玉ねぎ、わかめ)	バナナ	オレンジゼリー・菓子 (100%オレンジジュース、アガー)
25	月	ポテトとコーンの煮物(豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、クリームコーン缶) 炒り卵(チンゲン菜、卵)	ミルクロールパン	しらすおにぎり (米、しらす干し)
26	火	鶏肉とさつまいのうま煮(鶏肉、さつまい、玉ねぎ、人参) 納豆和え(納豆、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンスターチ)
27	水	関東煮風(鶏肉、生揚げ、はんぺん、じゃがいも、こんにゃく、大根) ブロッコリーのあえ物(ツナ缶、ブロッコリー)	ごはん	きな粉蒸しパン (小麦粉、きな粉、牛乳)
28	木	ポークとマカロニのソテー(マカロニ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ) わかめスープ(豆腐、わかめ、あさつき)	食パン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
29	金	のっぺい汁(鶏肉、里芋、人参、大根、えのき茸、ねぎ) ひじきの炒め煮(ひじき、生揚げ、コーン缶)	ごはん	みかんゼリー、菓子
30	土	煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ) チーズ		菓子

\* 献立は多少変更する場合があります。

## 魚を食べよう

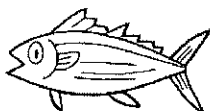
皆様のご家庭では、魚をどれくらい食べていますか？魚は古来より日本人の食生活に欠かせず、栄養豊富な食品として知られています。改めて、魚について考えてみましょう。

### 魚の栄養

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスがよい、良質なたんぱく質を豊富に含みます。
- ★DHA・EPA・・・「青魚」と呼ばれるさんまやいわし、さばなどの脂質に含まれる成分で、生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化したりすると言われています。
- ★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムを豊富に含みます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

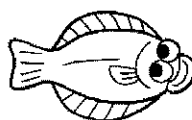
### 白身魚・赤身魚の違い

赤身魚例：かつお



赤身魚は、長時間泳ぎ続けるかつおやまぐろなどの回遊魚に多いです。白身魚よりたんぱく質や鉄、ビタミンAなどが豊富に含まれます。

白身魚例：かれい



白身魚は、瞬発力があるかれいなどの底生魚に多いです。赤身魚より水分が豊富で、すり身製品などの加工品に向いています。

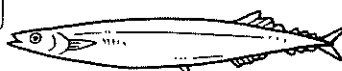
### 秋に美味しい魚

秋に旬を迎える魚の代表的なものです。塩焼きや、味噌煮などもよく合います。

さけ



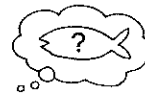
さんま



さば



最近では、切り身の魚が多く出回っていることから、普段食べているものがどんな魚なのか知らない子どもも多いかもしれません。一緒に買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのかを調べてみたりするのもよいですね。



保育園メニューを家庭でも！

### ♪ 鮭のちゃんちゃん焼き♪

【材 料】 幼児4人分

鮭 4切れ(1切れ50g) 塩・こしょう少々 玉ねぎ3/4個 キャベツ小1/8玉  
人参1本 しめじ20g 油大さじ1/2 みりん小さじ4 赤みそ大さじ1 水少々

【作り方】

- ① 鮭は一口大に切って塩・こしょうをふっておく。
- ② 玉ねぎはくし形、キャベツは一口大、人参はいちょう切り、しめじは小房にわけ小さく切っておく。
- ③ 鍋を熱し、油をあたため、②を炒める。
- ④ ③に①を加え、蒸し焼きにし、火が通ったら調味料を加えて混ぜ合わせる。