



# 11月の献立



献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	金	骨太卵焼き ゆかり和え みそ汁 ゼリー	かき	ビスケット 牛乳
2	土	焼き肉丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
5	火	ぶたミンパワーとんかつ 切干大根の炒め煮 オレンジ 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	かるやき 牛乳
6	水	大豆とひじきの炒め煮 ごま酢和え バナナ 牛乳	ハムとにらのチヂミ 牛乳	コーンフレーク 牛乳
7	木	ハムサラダ 肉団子のケチャップ煮 キウイ 牛乳	れんこんおにぎり 牛乳	ミニゼリー 牛乳
8	金	魚のパン粉焼き 小松菜とジャコ炒め りんご 牛乳	フルーツグラノーラ 牛乳	野菜チップス 牛乳
9	土	ちゃんぽん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
11	月	だんご汁 元気とえ キウイ 牛乳	カルシウムラスク 牛乳	バナナチップス 牛乳
12	火	魚のカレー揚げ 野菜炒め ミニトマト ゼリー 牛乳	バナナボート 牛乳	かんぱん 牛乳
13	水	鶏肉のケチャップ煮 人参しりしり みかん 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	プルーン 牛乳
14	木	栄養きんぴら 塩昆布和え パイナップル 牛乳	ココアボール 牛乳	おやついりこ 牛乳
15	金	松風焼き 大根サラダ オレンジ 牛乳	バナナのスティックケーキ 牛乳	クラッカー 牛乳
16	土	きのこスパゲティ チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
18	月	チキン豆乳シチュー 茹で豆野菜サラダ キウイ 牛乳	ホットケーキピザ 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
19	火	さつまいもコロック ブロッコリーと桜えびの和え物 みかん 牛乳	根菜のおにぎり 牛乳	コーンフレーク 牛乳
		食育の日 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」		
20	水	千草和え 具だくさんみそ汁 バナナ	リッツサンド 牛乳	ビスケット 牛乳
21	木	豚肉と厚揚げのみそ炒め わかめのナムル パイナップル 牛乳	ブロッコリーとツナのパン 牛乳	かんぱん 牛乳
22	金	魚の照り焼き のり和え オレンジ 牛乳	フルーツヨーグルト	チーズ 牛乳
25	月	カレーライス 福神漬け りんご 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
26	火	とり天ひじきのミルクィーサラダ ミニトマト みかん 牛乳	蒸し芋 牛乳	野菜チップス 牛乳
27	水	春雨のチャプチェ ちりめんの佃煮 キウイ 牛乳	あん団子 牛乳	ウエハース 牛乳
28	木	魚の梅干煮 ほうれん草のごま和え オレンジ 牛乳	きなこトースト 牛乳	バナナチップス 牛乳
29	金	ポークチャップ 南瓜サラダ スープ バナナ	小松菜そぼろのおにぎり 牛乳	クラッカー 牛乳
30	土	鶏そぼろのあんかけうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳

掘りたてのさつまいもは乾燥させて冷暗所で寝かせると甘くなります…★

## さつまいもとしいたけのコロック

(大人2人・子ども2人分)



- 【材料】
- さつまいも 300g ・ 鶏ミンチ 100g ・ 人参 60g(1/3本) ・ 玉ねぎ 50g(1/4個)
  - 生しいたけ 30g(2~3枚) ・ 塩こしょう 少々 ・ 薄力粉 50g ・ 卵 1個
  - パン粉 50g ・ 揚げ油 適量 ・ ケチャップ(お好みで) 小さじ6
- 【作り方】
- さつまいもは、皮をむいて水につける。鍋にさつまいもがかぶるくらいの水を入れて、さつまいもがやわらかくなるまで茹でて、ボウルでつぶしておく。
  - 人参・玉ねぎ・生しいたけはみじん切りにする。フライパンを熱し、鶏ミンチを炒める。8割程度火が通ったら、みじん切りにした人参・玉ねぎ・生しいたけを入れて炒める。食材に火が通ったら、塩こしょうを振る。
  - ①のボウルに、②の具材を入れて混ぜ合わせ、6等分に丸める。薄力粉→溶き卵→パン粉をつける。揚げ鍋に、揚げ油を熱し、コロックを揚げる。(具材に火が通っているの、パン粉が色づけば大丈夫です)
  - コロックを盛りつけ、お好みでケチャップを添える。

# 給食だより

安岐保育所 令和6年11月



肌寒い日が増えてきました。冬に旬を迎えるものが多い根菜は土の中で生長し、食べると内側から身体を温めてくれます。また、根菜は水分が少ないので、おかずの作り置きにも適しています。朝起きるのが少しずつ億劫に感じてくるこの季節。朝ご飯を食べる時間を確保するためにも、前日におにぎりなどの主食と一緒に旬の食材を使って作り置きをしておくのもおすすめです。

## 今月の行事♪

11月24日は【和食の日(わしょくのひ)】です!

日本の食文化について、一人一人が大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いを込めて、11(いい)月24(にほんしょく)日と制定されました。和食という手間がかかるイメージがある方もいるかもしれませんが。毎日の食事に、かつお節に熱湯をかけてとる簡単なだし汁などを取り入れてみませんか?



今月の食育おにぎりの作り方を紹介します!ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

## 根菜のおにぎり (大人2人・子ども2人分)

- 【材料】
- 米 2合
  - 鶏もも肉 100g
  - れんこん 40g
  - 人参 50g(1/4本)
  - ごぼう 40g
  - 寿司あげ 2枚(20g)
  - 野菜昆布 1枚
  - しょうゆ 大さじ2
  - 料理酒 小さじ1
  - みりん 小さじ1

【作り方】野菜昆布は水200mlにつけて戻しておく。

- ①米を研ぎ、分量の水につけ、炊飯しておく。
- ②やわらかくなった野菜昆布をキッチンばさみを使って細く切る。れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにして水につける。人参は皮をむいて薄いいちょう切りにする。ごぼうは土を洗いささがきにして水につける。寿司あげは熱湯をかけて油抜きをしてみじん切りにする。鶏もも肉は1cm角に切る。
- ③フライパンを熱し、鶏肉を炒める。鶏肉の表面に火が通ったられんこん・人参・ごぼう・寿司揚げ・野菜昆布を入れ炒める。野菜昆布をつけただし汁・料理酒・みりんを入れ、5分程度煮る。しょうゆを加え、水気がなくなるまで煮る。
- ④①のご飯が炊けたら、③の具材を混ぜ合わせおにぎりを作る。



【お手伝いポイント①】もどした野菜昆布を切ってみよう!

【お手伝いポイント②】ご飯を混ぜて、おにぎりを作ろう!

## 今月の食材 'れんこん'

夏の間に大きな葉に太陽の光を浴びて、地下に栄養を蓄えたれんこんは、秋から冬に旬を迎えます。抗酸化作用のあるポリフェノールや、体のお掃除をしてくれる食物繊維、体を守るビタミンCも豊富に含まれています。



旬の野菜がたくさん入ったおにぎりです。歯が生えそろって、上手にかみかみできるお友達は、大き目に野菜を切ってあげると噛み練習にもなりますよ!



## さつまいもを掘りました!(10月24日・25日)

5月の終わりに、みんなでどろんこになりながら植えたさつまいも。24日はさくら組・ゆり組さんが祖父母参観でおじいちゃん・おばあちゃんと一緒に、25日はきく組さんが芋掘りをして、大きなお芋がたくさんとれました!未満児さんも大きなお芋をさわってみました!

