

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)
2	月	鶏汁　ちりめんそぼろ　オレンジ　牛乳	石垣もち　牛乳	クラッカー　牛乳
4	水	麻婆豆腐　三色ナムル　バナナ　牛乳	大根おにぎり 牛乳	ビスケット　牛乳
5	木	赤魚の松前煮　おかか和え　りんご　牛乳	りんごマフィン 牛乳	プルーン　牛乳
6	金	親子バス遠足		コーンフレーク 牛乳
7	土	焼き肉丼　くだもの　牛乳	お菓子　牛乳	チーズ　牛乳
9	月	肉団子スープ ちりめんの佃煮 もも缶 牛乳	南瓜トースト 牛乳	おやついりこ 牛乳
10	火	豚ミンパワーとんかつ ビタミンサラダ バナナ 牛乳	きなこボール　牛乳 さくら～ばらぐみ：きなこボールつくり	野菜チップス 牛乳
11	水	大豆とひじきの炒め煮 塩昆布和え メロン 牛乳	じゃがいもピザ 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
12	木	わかめごはん 卵の花和え 鶏肉の甘辛煮 オレンジ 牛乳	あんだんご　牛乳	チーズ　牛乳
13	金	鮭のにんにくしょうゆ焼き ブロッコリーのごま和え りんご 牛乳	フルーツヨーグルト	バナナチップス 牛乳
14	土	鶏そぼろのあんかけうどん くだもの 牛乳	お菓子　牛乳	ウエハース　牛乳
16	月	ぶた汁　納豆和え　オレンジ　牛乳 和食の日メニュー	リッツサンド 牛乳 さくらぐみ：スイートポテトづくり	おやつソーセージ 牛乳
17	火	ツナナゲット 小松菜のじゃこ炒め パイン缶 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	せんべい　牛乳
18	水	じゃがいもの中華ごま和え 一口がんも煮 ミニトマト バナナ 牛乳	お好み焼き　牛乳	かんぱん　牛乳
19 食育の日	木	豚肉と白菜のとろみ煮 のり和え もも缶 牛乳 毎月19日は〝食育（しょくいく）ごはんの日〟	れんこんそぼろおにぎり 牛乳	ゼリー　牛乳
20	金	タンドリーチキン 茹で豆野菜サラダ メロン 牛乳	きなこ棒　牛乳	ビスケット　牛乳
21	土	ビビンバ丼　チーズ　くだもの　牛乳	お菓子　牛乳	コーンフレーク 牛乳
24 和食の日	火	えびのかき揚げ 大根のきんぴら みかん 牛乳	やせうま　牛乳	ごまクラッカー 牛乳
25	水	鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト オレンジ 牛乳	もちもちチーズ　牛乳	バナナチップス 牛乳
26	木	豚肉と厚揚げの中華炒め ごま酢和え バナナ 牛乳	ジャムサンド　牛乳	クラッカー　牛乳
27	金	松風焼き ゆかり和え ミニトマト みかん缶 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	かんぱん　牛乳
28	土	ナポリタン　くだもの　牛乳	お菓子　牛乳	ごまクラッカー 牛乳
30	月	チキンカレー　福神漬け　りんご　牛乳	お誕生日ケーキ　牛乳	プルーン　牛乳

豚肉と白菜のとろみ煮　（大人2人・子ども2人分）



旬の食材：

【材料】
- 豚こま切れ肉　240ｇ
- 片栗粉　小さじ2
- 厚揚げ　180ｇ(2枚)
- 人参　1/2本
- 白菜　240ｇ(4枚)
- 小松菜　50ｇ(1/4袋)
- ごま油　小さじ1
- おろし生姜　小さじ1
- 料理酒　大さじ1
- ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　50ｇ(大さじ3)
- 水　150ml

【作り方】
①白菜と小松菜はざく切りにする。人参は短冊切り、厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、ペーパータオルで水気を拭きとり、２等分して１㎝幅に切る。
②豚こま切れ肉に片栗粉をまぶしておく。
③フライパンを中火に熱し、サラダ油とおろし生姜を入れて、豚こま切れ肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、厚揚げと白菜・人参・小松菜を入れて炒める。野菜がしんなりしたら、オイスターソース・料理酒・水を入れて3分程、小松菜や白菜が柔らかくなるまで煮る。

おやつづくり

きく組さんでフルーチェを作りました。



給食だより

安岐保育所　令和８年１１月



保育所での食育の取組みなどもHPに掲載しています

冬の訪れを感じる季節となりました。これから旬を迎える根菜類は、体を温めてくれる効果があります。また、ビタミンやミネラルも豊富で免疫力を高め風邪予防にも効果的です。煮物やお鍋料理などで体を芯から温めて、寒い冬を乗り切りましょう。

今月の行事♪



11（いい）月24（にほんしょく）日は【和食の日】です！

～だしで味わう和食の日～

日本は豊かな自然に恵まれ、新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスのよい「和食」の文化があります。和食文化を大切にするきっかけになるように制定されました。うま味がたっぷりのおいしいだしを感じてもらえるように、少し早めの16日にいりこと乾燥しいたけのだしを使ったぶた汁を提供します。

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✿

れんこんそぼろおにぎり（大人２人・こども２人分）

【材料】

米	２合
れんこん	150g
豚ミンチ	100g
おろし生姜	5g
しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ4
料理酒	小さじ3

【作り方】
①米を洗い、炊飯する。
②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てあく抜きをしておく。
　生姜は皮をむいて、みじん切りにする。
③フライパンを熱し、生姜・豚ミンチを入れて炒める。豚ミンチに８割程度火が通ったら、れんこんを入れしんなりするまで炒める。しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
④炊けたごはんに③を交ぜ合わせておにぎりにする。

〈おてつだいぽいんと〉
- おこめをといでみよう！
- ごはんをまぜあわせて、おにぎりをつくろう！



乾燥に弱いレンコンは、購入したら早めに使うのがポイント！柔らかく楽しみたいときは輪切りに、縦にきるとシャキシャキ食感を楽しめます。



今月の食材　‘れんこん’



夏の間、大きな葉に太陽の光をいっぱい浴び、地下に栄養を蓄えたれんこんは秋～冬に旬を迎えます。ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。あく抜きをするときはさっと水につけて、加熱も最小限にすると、ビタミンCが失われにくいです。

さつまいもおにぎりづくり

みんなで掘ったさつまいもを使って、４クラスでおにぎりを作りました。



栄養素のご紹介をします！　参考：厚生労働省e-ヘルスネット 日本人の食事摂取基準2025

④【炭水化物(g)】

働き：消化されて体のエネルギー源になる糖質と、体内で消化できない食物繊維からなる

糖質は、ごはんなどの穀物に多く、不足するとエネルギー不足により疲労感や集中力の減少が見られます。とりすぎると、エネルギー源として消費されなかった糖質は中性脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の原因となります。

食物繊維は、野菜や海藻類に多く含まれます。あまりエネルギー量はなく、お腹の掃除をしてくれるので、便秘の改善や生活習慣病の予防などにも効果があるので、積極的にとりたいですね。