

# 11月 給食だより

門司保育所みどり園



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子ども達の体は、春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



## 11月24日は「和食の日」

11月24日(いいにほんしょく)は、「和食の日」です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食には次のような特徴があります。

### ① 多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

### ② 健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味を使って、動物性油脂や塩分のとり過ぎを抑えることができます。

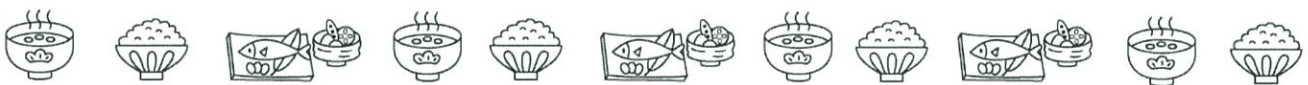
### ③ 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

### ④ 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

和食は 2013 年に、ユネスコ無形文化遺産にも登録されており、国内外から注目を集めています。「和食」を料理そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」と地づけています。和食の基本といわれる「一汁三菜」では、体に必要な「エネルギーになるもの」「体を作るもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。



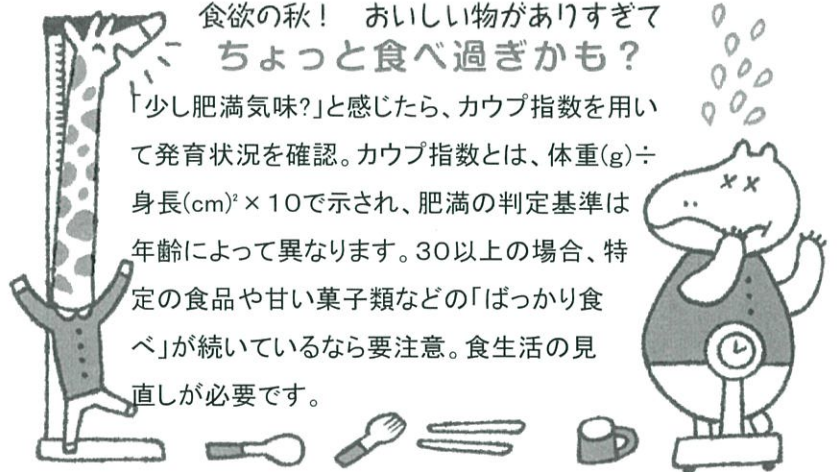
## 食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は切り身で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱがない」といった思い込みをしている子が増えているといわれています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子ども達には、菜園や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を持ちたいですね。食べ物本来の姿を知ることは、私たちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



## 食欲の秋！ おいしい物がありすぎてちょっと食べ過ぎかも？

「少し肥満気味？」と感じたら、カウプ指数を用いて発育状況を確認。カウプ指数とは、体重(g)÷身長(cm)<sup>2</sup>×10で示され、肥満の判定基準は年齢によって異なります。30以上の場合、特定の食品や甘い菓子類などの「ばっかり食べ」が続いているなら要注意。食生活の見直しが必要です。



11月8日は  
いい歯の日



おやつを食べた後の  
はみがきも忘れずに!!

2021年度 11月給食献立表

3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしく願います

門司保育所(みどり園)

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (※は手作り)	材 料 ( 分 類 : 六つの基礎食品)					
					血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1月	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *みるくりこ (かぼちゃ味)	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し	人参 かぼちゃ	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	油
2火	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー ブロッコリー 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油 砂糖・ビスケット	油
4木	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油
5金	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 *ジャムサンド (苺&ブルーベリー)	牛肉	牛乳 スキムミルク ブレンゾグ 餅	人参	玉葱・グリルピーズ ミカド・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・食パン いちごジャム・ブルーベリージャム	サラダ油
6土	★	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・トマト ケチャップ スープの素・サブレ	サラダ油 マーガリン
8月	パン	サーモンシチュー 和風サラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鮭 竹輪	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱・キャベツ・胡瓜 スイートコーン	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酒・醤油 みりん・クッキー	油 バター ごま
9火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *焼き芋	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン さつまいも	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油
10水	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 柿・りんご	鶏肉・さつまいも 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱・柿・りんご	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油	サラダ油
11木	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・あられ	サラダ油
12金	ごはん	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 豆腐とおおさのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 豆腐 味噌	牛乳 あおさ 煮干し	人参	生姜 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油
13土	★	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油
誕生 15月		森のごはん・魚のいそべ揚げ ブロッコリーのこまあえ 玉ねぎのすまし汁・みかん	牛乳	固形ヨーグルト	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん ブロッコリー	しめじ・生椎茸 玉葱・葱・みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	サラダ油 すりごま
16火	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *みるくりこ	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し 黄粉	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	油
17水	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・ケチャップ・上新粉 じゃがいも・ケチャップ・酒 スープの素・醤油・かりんとう	ピーナッツ サラダ油
18木	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛肉 豆腐	牛乳 スキムミルク ブレンゾグ 餅	人参	玉葱・グリルピーズ ミカド・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも カレールウ・スープの素 ホットケーキミックス	サラダ油
19金	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー ブロッコリー 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油 砂糖・ビスケット	油
20土	★	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・トマト ケチャップ スープの素・サブレ	サラダ油 マーガリン
22月	パン	サーモンシチュー 和風サラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鮭 竹輪	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱・キャベツ・胡瓜 スイートコーン	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酒・醤油 酢・みりん・クッキー	油 バター ごま
24水	ごはん	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 豆腐とおおさのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 豆腐 味噌	牛乳 あおさ 煮干し	人参	生姜 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油 砂糖・酢・丸ボーロ	サラダ油
25木	★	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 *青のりとじゃこの おにぎり	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳・煮干 白す干し・青のり 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 米	サラダ油
26金	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・あられ	サラダ油
29月	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	鶏肉・さつまいも 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 醤油・鉄強化ウエハース 砂糖・かりんとう	サラダ油
30火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ふかしいも	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン さつまいも	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油

【月平均栄養価】

	I類 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加糖 9% mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準値 400	15	18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	408	18.7	17.3	311	1	1.6	374	0.33	0.46	23
未満児	基準値 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	503	20.1	18	344	1.8	1.5	334	0.32	0.49	19

※平均栄養価は行事食を除く

りんごを食べて医者いらす

りんごは、アレルギーを起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるともいわれています。他にも、動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからといって食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながるため、注意しましょう。



## 2021年度 11月離乳食献立表

門司保育所(みどり園)

		幼児食			昼食		午後おやつ
		昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食		午後おやつ
					5、6ヵ月～	7ヵ月～	7ヵ月～
1月	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮		牛乳 *みるくりこ かぼちゃ味	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐かぼちゃ	全がゆ(米20) 野菜の吉野煮(ミンチ) みそ汁(豆腐)	野菜がゆ(米20・野菜) かぼちゃソテー
2月	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁		牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー(だし)	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮 すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
4月	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁		牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) 白菜の煮物	全がゆ(米20) 煮魚・大根の煮物 すまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
5月	カレー ヨーグルトサラダ		牛乳 *ジャムサンド (苺&ブルーベリー)	ミルク	5分がゆ(米10) バナナヨーグルト	全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) バナナヨーグルト	パンがゆ(ミルク) 野菜スティック
6月	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ		牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトミルク煮	ミートドリア (米・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
8月	サーモンシチュー 和風サラダ		牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ムニエル・ポテト 野菜スープ	ミルクがゆ(米20・ミルク) 野菜スープ
9月	麻婆豆腐 中華きゅうり		牛乳 *焼き芋	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌・片栗粉) 胡瓜サラダ(人参)	焼き芋 野菜スープ
10月	筑前煮 もずく汁		牛乳 柿・りんご	ミルク	5分がゆ(米10) 里芋と人参の煮物	全がゆ(米20) 野菜の吉野煮(ミンチ) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) おろしりんご煮
11月	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ		牛乳 あられ おやつりんご	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト)	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツスープ	おやき(米・野菜・片栗粉) 野菜スープ
12月	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 豆腐とあおさのみそ汁		牛乳 丸ポーロ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	じゃがバター 野菜スープ
13月	かやくうどん バナナ		牛乳 せんべい	ミルク	ほうれん草がゆ(米20) バナナ	バナナがゆ(米20) ほうれん草サラダ(人参)	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁
誕生	森のごはん・魚のいそべ揚げ		固形ヨーグルト	ミルク	おじや(米・白身魚・野菜) すまし汁	おじや(米・白身魚・野菜) ブロッコリー	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト
15月	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮		牛乳 *みるくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐かぼちゃ	全がゆ(米20) 野菜の吉野煮(ミンチ) みそ汁(豆腐)	野菜がゆ(米20・野菜) かぼちゃソテー
17月	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ		牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ()	全がゆ(米20) レバーのトマト煮 キャベツスープ	ポテトミルク煮 オニオンスープ
18月	カレー ヨーグルトサラダ		牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) バナナヨーグルト	全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) バナナヨーグルト	蒸しパン(HM・野菜・ミルク) 野菜スティック
19月	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁		牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー(だし)	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮 すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
20月	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ		牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトミルク煮	ミートドリア (米・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
22月	サーモンシチュー 和風サラダ		牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ムニエル・ポテト 野菜スープ	ミルクがゆ(米20・ミルク) 野菜スープ
24月	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 豆腐とあおさのみそ汁		牛乳 丸ポーロ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	じゃがバター 野菜スープ
25月	かやくうどん バナナ		牛乳 *青のりとじゃこの おにぎり	ミルク	ほうれん草がゆ(米20) バナナ	バナナがゆ(米20) ほうれん草サラダ(人参)	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁
26月	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ		牛乳 あられ おやつりんご	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト)	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツスープ	おやき(米・野菜・片栗粉) 野菜スープ
29月	筑前煮 もずく汁		牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 里芋と人参の煮物	全がゆ(米20) 野菜の吉野煮(ミンチ) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) おろしりんご煮
30月	麻婆豆腐 中華きゅうり		牛乳 *ふかしいも	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌・片栗粉) 胡瓜サラダ(人参)	焼き芋 野菜スープ