

令和6年度11月 食事だより

波子保育所

～調理室より～

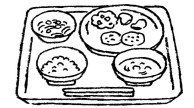
	月	火	水	木	金	土
おかず					1/ 炒り豆腐 さつまいもサラダ ブロッコリーのおかか和え 果物 牛乳・味噌汁	2/ 焼きそば 果物
未満児					牛乳・味噌汁	
おやつ					わかめじゃこおにぎり	
おかず	4/ 振替休日 	5/ 揚げワントンのあんかけ 厚揚げの味噌煮 大根のゆかり和え 果物 牛乳・味噌汁	6/ 魚と秋野菜のみそがらめ チョレギサラダ 玉葱の味噌汁 果物 牛乳・チーズ	7/ 高野豆腐と豚肉の煮物 かぼちゃの焼きコロケ 即席漬け 果物 牛乳・味噌汁	8/ 鶏の梅味噌焼き 黒ポテトサラダ 白菜と油揚げの煮物 果物 牛乳・味噌汁	9/ クリーム明太うどん 果物
未満児		みそサバそぼろおにぎり	ジャムサンド	ヨーグルトケーキ	チーズおかかおにぎり	
おかず	11/ 豆腐カレー 胡瓜の酢の物 フライドさつまいも 果物	12/ 魚の甘酢和え 納豆サラダ 長ねぎと生姜のポカポカ味噌汁 果物 牛乳・ウインナー	13/ 大豆の五目煮 ポイルウインナー レタスの味噌ドレッシングサラダ 果物 牛乳・味噌汁	14/ みそ焼肉 花野菜サラダ うずら豆の甘煮 果物 牛乳・味噌汁	15/ 秋の焼きそば かぼちゃの煮物 小松菜と厚揚げのナムル 果物 牛乳・味噌汁	16/ 中華そうめん 果物 
未満児	ヨーグルト・トマト	牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	お好み焼き	鶏そぼろおにぎり	ピザトースト	アップルパイ	さっぱり鮭ちらしの手巻きずし	
おかず	18/ 厚揚げのトマト煮 インディアンポテト 小松菜のツナ和え 果物	19/ 魚の西京焼き カボチャサラダ 大根と春雨の炒め煮 果物 牛乳・味噌汁	20/ 塩ラーメン きんぴらごぼう 胡瓜のゆかり和え 果物 牛乳・チーズ	21/ おからのギョウザ風煮 カリフラワーのカレー炒め 切干大根のソテー 果物 牛乳・味噌汁	22/ 和食の日 ひじきと秋野菜の五目煮 竹輪の天ぷら マメな味噌汁 果物 牛乳・ウインナー	23/ 勤労感謝の日 
未満児	ヨーグルト・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・チーズ	牛乳・味噌汁	牛乳・ウインナー	
おやつ	みたらし団子	わかめおにぎり	ポップコーン	小倉サンド	明太子おにぎり	
おかず	25/ 五目ビーフン 大豆のシャリ揚げ なすの味噌汁 果物	26/ 麻婆豆腐 春雨サラダ さつまいものオレンジ煮 果物 牛乳・味噌汁	27/ さつまいものグラタン 白菜とサバ缶のさっと煮 じゃこと海苔のレタスサラダ 果物 牛乳・味噌汁	28/ ししゃものチーズ揚げ スパゲティ和風サラダ つぶつぶコーンスープ 果物 牛乳・ウインナー	29/ 高野豆腐の中華煮 タラモサラダ ピーマンの塩っぺ和え 果物 牛乳・味噌汁	30/ 生活発表会 
未満児	ヨーグルト・トマト	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	
おやつ	カレー風味炊き込みご飯	麩のラスク	ココアプリン	スイートポテト	きつね寿司	

和食をたべよう!

和食は日本の豊かな自然がもたらす四季折々の恵みを生かした、栄養バランスにすぐれた食事です。素材の味を生かした調理法により、脂質の割合を少なくすることができます。和食といっても、むずかしく考えず4つのポイントを意識すれば健康的な和食スタイルができます。

▶和食ポイント①基本となる1汁2菜

和食の基本スタイルは主食+主菜+副菜+汁からなる献立4つのお皿でなくても栄養バランスがとれていれば大丈夫
主食→炭水化物(例) ご飯、パン、めん類、もち
主菜→たんぱく質(例) ハンバーグ、餃子、ししゃも
副菜→野菜、きのこ、海藻(ビタミンや食物繊維を含む食品)
汁→ 野菜、きのこ、海藻(ビタミンや食物繊維を含む食品)



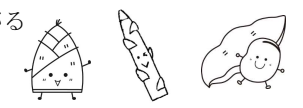
▶和食ポイント②味覚が育つ“だし”

だしを生かした食事は薄味に慣れ、食材本来の味を楽しむため味覚が育てることにつながる。かつおだし、煮干しだし、昆布だしはペットボトルに水とだしの素材を入れ、1晩冷蔵庫に入ると出来ます。

500mlペットボトルに水+煮干し20g
+かつお節10g
+出し昆布5cm+5cm
▲ラーメン、おでん、雑炊などにも使えます。

▶和食ポイント③季節を感じる“旬の食材”

旬の食材は栄養価が高く、その時期にいろいろな食材を味わう事で味覚の幅が広がる



▶和食ポイント④いつもとは違うハレの日の食事

お祝いごとや年中行事など「ハレの日」には、いつもとは違う食事をする事で、わくわくする楽しい気持ちが出たり、その料理に込められた願いやいわれを知ると食べる楽しさが増します。



和食の日(11月24日)

「いいにほんしょく」という語呂あわせで「和食の日」と制定されています。お米とともに旬の食材をいただく和食文化を再確認しましょう。

旬の食べ物…さつまいも、白菜、大根、かぶ、春菊、ごぼう

カリフラワー、ブロッコリー、さくら ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺