



# 11月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和6年10月25日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
11月 1日 (金) 願書受付 (1号休園日)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 オレンジ 牛乳 クラッカー
	☆ごはん ☆豆腐と小松菜の味噌汁 ☆鶏肉の生姜焼き ☆ダイスサラダ ☆バナナ ☆牛乳	米 豆腐・小松菜・味噌・煮干し 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・砂糖 じゃが芋・人参・きゅうり・ホールコーン・油・酢・砂糖・塩 バナナ 牛乳
11月 2日 (土)  11月 16日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・バナナ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 りんご・バナナ 牛乳 せんべい
	☆ナポリタン風スパゲッティ ☆玉葱とコーンのスープ (0-2歳児) ☆ブロッコリーおなか和え ☆オレンジ ☆牛乳	スパゲッティ・豚ももスライス・玉葱・人参・にんにく・油・米粉・カットトマト缶・ケチャップ・味噌・塩・パセリ 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 ブロッコリー・醤油・かつお節 オレンジ 牛乳
★11月 5日 (火)  ★11月 19日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・オレンジ) ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子	牛乳 りんご・オレンジ ヨーグルト 鉄強化菓子
	☆わかめごはん ☆さつま芋と長葱の味噌汁 ☆豚肉ごま揚げ ☆キャベツのお浸し ☆柿 ☆牛乳	ごはん・わかめ・塩 さつま芋・長葱・味噌・煮干し 豚ももスライス・生姜・醤油・酒・卵・薄力粉・片栗粉・いりごま・すりごま・油 キャベツ・醤油・かつお節 柿 牛乳
11月 6日 (水)  11月 20日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆メロンパン	牛乳 キウイフルーツ 牛乳 メロンパン
	☆ごはん ☆ほうれん草と玉葱の味噌汁 ☆ほっけの磯辺焼き ☆南瓜サラダ ☆バナナ ☆牛乳	ごはん ほうれん草・玉葱・味噌・煮干し ほっけ・醤油・酒・米粉・片栗粉・青のり・油 南瓜・きゅうり・マヨネーズ・塩 バナナ 牛乳
★11月 7日 (木)  ★11月 21日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	牛乳 バナナ 鉄強化チーズ ビスケット
	☆ちゃんこうどん ☆大根とわかめのサラダ ☆パイナップル ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・大根・白菜・人参・ごま油・味噌・醤油・にんにく・生姜・いりごま・かつお節・昆布 大根・わかめ・油・酢・醤油・砂糖 パイナップル 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★11月 8日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆キャロットクッキー	牛乳 オレンジ 牛乳 薄力粉・バター・砂糖・人参
★11月 22日 (金)	☆ごはん ☆白菜とわかめの豆乳味噌汁 ☆かれいの変り揚げ ☆きゅうりの中華和え ☆りんご (完了食・バナナ) ☆牛乳	米 白菜・わかめ・無調整豆乳・味噌・煮干し かれい・塩・卵・薄力粉・片栗粉・パセリ・ほしひじき・油 きゅうり・醤油・ごま油 りんご・バナナ 牛乳
11月 9日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・キウイフルーツ) ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 りんご・キウイフルーツ 牛乳
11月 30日 (土)	☆せんべい ☆味噌ラーメン ☆青のりポテト ☆オレンジ ☆牛乳	せんべい 中華めん・豚ももひき肉・もやし・玉葱・白菜・人参・ホールツ・油・味噌・醤油・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 じゃが芋・塩・青のり オレンジ 牛乳
★11月 11日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 キウイフルーツ 牛乳 せんべい
★11月 25日 (月)	☆ごはん ☆大根と人参の味噌汁 ☆チキンカツ ☆キャベツのごま和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 大根・人参・味噌・煮干し 鶏もも肉・塩・薄力粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース キャベツ・すりごま・醤油・砂糖 オレンジ 牛乳
★11月 12日 (火) 🎂誕生会	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆クラッカー	牛乳 バナナ 鉄強化チーズ クラッカー
★11月 26日 (火)	☆ごはん ☆人参とコンのスープ (0~2歳児) ☆ポークカレー ☆大根ごまマヨネーズ ☆みかんゼリー・パイ ☆牛乳	米 人参・ホールコーン・醤油・塩・昆布 豚ももスライス・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・カレールウ・福神漬 大根・マヨネーズ・いりごま みかんゼリー (12日)・パイ (26日) 牛乳
11月 13日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 オレンジ 牛乳 ビスケット
11月 27日 (水)	☆ごはん ☆キャベツとえのきの味噌汁 ☆炒め納豆 ☆小松菜のり和え ☆りんご (完了食・キウイフルーツ) ☆牛乳	米 キャベツ・えのき・味噌・煮干し 納豆・豚ももひき肉・玉葱・人参・油・醤油・卵 小松菜・のり・醤油 りんご・キウイフルーツ 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★11月 14日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・バナナ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ポテトケーキ	牛乳 りんご・バナナ 牛乳 じゃが芋・バター・卵・砂糖・薄力粉・全粒粉入り粉・ベーキングパウダー
	★11月 28日 (木)	☆ふりかけごはん ☆けんちん汁 ☆鮭の照り焼き ☆さつまいもの含め煮 ☆柿 ☆牛乳
★11月 15日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆焼きおにぎり	牛乳 キウイフルーツ 牛乳 米・味噌・みりん
	★11月 29日 (金)	☆バターロール ☆人参ポタージュ ☆鶏肉のマーマレード焼き ☆ほうれん草ツナ和え ☆パイナップル ☆牛乳
★11月 18日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆チンゲン菜となめこの味噌汁 ☆鶏肉の味噌焼き ☆人参炒め煮 ☆りんご (完了食・キウイフルーツ) ☆牛乳	米 チンゲン菜・なめこ・味噌・煮干し 鶏もも肉・醤油・味噌・みりん 人参・しらたき・生揚げ・油・砂糖・みりん・醤油・グリーンピース りんご・キウイフルーツ 牛乳

\*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

\*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

\*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

## 旬の食材

りんごは、人類が食した最古の果物といわれ、日本では明治時代から栽培されています。

皮には食物繊維が含まれているので、薄めにむくのがポイントです。

また、りんごは温度変化に弱い果物です。

冷蔵庫に入れたら、食べるまでは冷蔵庫から出し入れしないことをおすすめします。



## 今日は何の日？

11月15日は昆布の日!



七五三のこの日に、育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気になってほしい、昆布を食べる習慣をつけてほしいという願いから、1982年に日本昆布協会が制定しました。

うま味が強く、だしにも最適な昆布を、ぜひ七五三のお料理に活用しましょう。

# 食のウオッチング

## できることから始めよう！さっぽろ食スタイル

「さっぽろ食スタイル」とは、北海道の豊かな食材を使用してバランスのとれた食事をし、更に買い物から保存、調理方法や後片付けまで、環境に配慮した食生活のことをいいます。

### 地産地消のよいところ！

- ① 旬の食べ物を新鮮なうちに美味しく食べることができる
- ② 輸送にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい
- ③ 地域の食べ物を使用した伝統的な食文化を経験することができる

### 家庭でできる「環境に配慮した食生活」とは・・・

#### 買い物で

- ・在庫を確認して必要な分だけ買う
- ・エコバッグを持参する
- ・地元でとれた食材を買う



#### 片付けで

- ・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- ・食器を洗うとき、水を出しっぱなしにしない

#### 保存で

- ・冷蔵庫はつめすぎないようにして節電する
- ・冷蔵庫に保存しなくてもよい食材は室温で保存する
- ・冷蔵後の開け閉めは少なくする

#### 調理で

- ・常温で保存のきく乾物、缶詰等を上手に利用する
- ・パスタと野菜を同時にゆでる（同時調理）
- ・食べきれぬ量だけ作る
- ・火は鍋底からはみ出ないように調整する

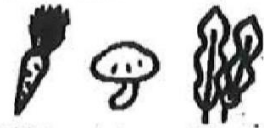
## 11月8日は“い(1)い(1)歯(8)の日”

普段の食事で「よく噛む」ことを意識できていますか？よく噛むことで、消化を助ける、虫歯を防ぐ、脳の動きが活発になる、食べすぎを防いで肥満を予防する、味覚が発達するなど、体によいことがたくさんあります。しっかりと噛んで食べるための口の土台づくりとして、健康な歯を保ち、家族みんなでよく噛んで食べる習慣を身につけていきましょう。

#### 調理での工夫

- ・野菜やきのこ、海藻などの食材を取り入れる
- ・大きめに切る（乱切りやスティック状）
- ・野菜を茹ですぎない

※食べている様子を見ながら、お子さんの噛む力に合わせて調整しましょう



#### 食べるときに気を付けたいポイント

- ・飲み物や汁物で流し込まないようにする
- ・一口量は少なめにする
- ・ゆっくり食べる
- ・食事に集中できる環境をつくる（テレビを消す、おもちゃや絵本は片付ける）



マヨネーズを使用しないポテトサラダです

### ダイスサラダ

今月の給食から

<材料 幼児6人分>

- じゃが芋 小2個 (180g)
- 人参 中1/3本 (45g)
- きゅうり 1/3本 (30g)
- ホールコーン 20g
- サラダ油 大さじ1 (12g)
- 酢 小さじ1・1/2 (7g)
- 砂糖 小さじ1 (3g)
- 塩 少々

<作り方>

- ① じゃが芋は1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹でて冷ます。
- ② きゅうりは0.7cm程度の角切りにし、茹でて冷ます。（コーンが冷凍の場合はきゅうりと一緒に茹でて冷ます）。
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①②と和える。