



給食だより 11月



令和5年11月1日
日の出保育園

葉が色づき、秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきます。手洗いうがい、消毒と毎日の食事で体力と免疫力をしっかりとつけて、冬本番に備えましょう。

七五三 ～2023年11月15日～

七五三は、子供の成長を祝い祈願する日本の行事で、3歳、5歳、7歳の節目に行われます。

- 3歳の儀式は男女ともに行われ、もともとは「髪置きの儀」と呼ばれ、頭髪を剃り、白髪模様を頭に置くことで、子供の健康と長寿を願いました。
- 5歳は男の子のみで「袴着の儀」で初めて袴を身に着け、少年の仲間入りを象徴し、天下を取ることを願いました。
- 7歳は女の子のみ「帯解の儀」で帯を締め、成人への第一歩を示します。

今は数え年ではなく満年齢でお祝いすることが多いようです。



★千歳飴を食べてお祝いムード★

千歳飴は御祈祷の記念品としてもらえる細長い飴♪千歳飴の千歳（ちとせ）は「千年」を表していて長い年月という意味です。千歳飴のように細く長～く粘り強く成長して欲しい！という願いが込められ、七五三のお祝いの縁起物となりました。最近定番であるピンクと白の2本セット以外にも可愛い絵柄のあるものもあるようです♪

今月の郷土料理

奈良県

かきなます

奈良県では古くから大根と人参を使用した紅白なますに、干し柿を入れた柿なますが正月の定番おせち料理の一つとして食されてきました。

白い大根と赤い人参を混ぜた紅白の色は、水引を意味し、平安の願いが込められています。

「柿なます」に柿を入れることで、柿の甘み、旨味が加わり、味わい深い酢の物になります。

大根、人参、干し柿を合わせ酢にまぜたシンプルな料理ですが、柚子の皮を干切りにして飾る時もあります。

砂糖が高価だった時代、干し柿は砂糖の代わりに、料理などに使われており、酸味のある紅白なますに柿が入ることで食べやすく美味しくなります。

11月 旬の食材

野菜：ねぎ、ほうれん草
かぶ、白菜、人参
カリフラワー
さつまいも
れんこん、ごぼう
じゃがいも
しめじ、まいたけ

果物：みかん、りんご、柿

魚介：さば、たら、
かじき、さんま

令和5年 11月献立

日の出保育園

| 日付 | 曜日 | 乳児 10時 用菓子 | 昼食 | おやつ | 食材 | エネルギー |
|----------|--------|------------------|---|---------------------|--|------------------------|
| 1 16 | 水 木 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん 鶏の生姜焼き 和風サラダ 里芋の味噌汁 | 麦茶 クリームサンド | 精白米 米粒麦 鶏肉 生姜 醤油 みりん 酒 ひじき キャベツ 人参 酢 醤油 ごま油 里芋 油揚げ 玉ねぎ 味噌 かつおだし こんぶだし 麦茶 ミルクパン 生クリーム みかん缶 | 乳:418kcal 幼:529kcal |
| 2 20 | 木 月 | 牛乳 乳児用菓子 | 鶏塩あんかけ煮麺 かぼちゃのサラダ りんご | 牛乳 おこわごはん | 冷麦 鶏肉 白菜 人参 大根 長葱 しめじ 鶏がらだし 片栗粉 食塩 かぼちゃ きゅうり マヨネーズ 三温糖 りんご 精白米 もち米 しいたけ 醤油 かつおだし みりん 牛乳 | 乳:383kcal 幼:463kcal |
| 4 18 | 土 | 牛乳 乳児用菓子 | 炒飯 野菜スープ | 牛乳 せんべい | 精白米 鶏肉 人参 長葱 コーン かまぼこ 中華だし 醤油 玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ コンソメ 牛乳 せんべい | 乳:334kcal 幼:407kcal |
| 6 21 | 月 火 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん タラの竜田揚げ風 柿なます さつまいもの味噌汁 | 牛乳 きなこマカロニ | 精白米 米粒麦 タラ 片栗粉 醤油 調合油 キャベツ きゅうり 人参 酢 三温糖 さつまいも もやし 大根 しめじ かつおだし こんぶだし 味噌 牛乳 きなこ マカロニ | 乳:353kcal 幼:449kcal |
| 7 22 | 火 水 | 牛乳 乳児用菓子 | チーズパン チキンのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ | 牛乳 おはぎ | チーズパン 鶏肉 玉ねぎ しめじ 牛乳 薄力粉 コンソメ ブロッコリー カリフラワー もやし 人参 酢 三温糖 ほうれん草 玉ねぎ コーン 食塩 牛乳 精白米 もち米 ごま | 乳:366kcal 幼:444kcal |
| 8 24 | 水 金 | 牛乳 乳児用菓子 | 根菜カレー グリーンサラダ みかん | 牛乳 ぶどうゼリー | 精白米 米粒麦 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 蓮根 ごぼう カレールウ 豆乳 ブロッコリー キャベツ もやし 酢 三温糖 食塩 みかん 牛乳 ぶどうジュース 寒天 | 乳:367kcal 幼:486kcal |
| 9 | 木 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん カジキの唐揚げ 中華サラダ りんご 椎茸と小松菜の味噌汁 | 牛乳 お好み焼き | 精白米 米粒麦 かじき 酒 醤油 薄力粉 片栗粉 調合油 わかめ 人参 きゅうり 切干大根 酢 ごま油 食塩 いらごま 三温糖 小松菜 玉ねぎ 椎茸 味噌 かつおだし りんご キャベツ 人参 ツナ 薄力粉 ソース マヨネーズ ソフトおかか | 乳:379kcal 幼:479kcal |
| 10 27 | 金 月 | 牛乳 乳児用菓子 | そばろ丼 里芋のツナマヨサラダ 白菜の味噌汁 | 牛乳 ふかしいも | 精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 調合油 醤油 酒 みりん 片栗粉 里芋 きゅうり ツナ缶 マヨネーズ 白菜 大根 味噌 かつおだし こんぶだし 牛乳 さつまいも | 乳:457kcal 幼:558kcal |
| 11 25 | 土 | 牛乳 乳児用菓子 | 中華あんかけ丼 味噌汁 | 牛乳 せんべい | 精白米 鶏肉 豆腐 人参 白菜 玉ねぎ 中華だし ごま油 醤油 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油揚げ キャベツ 味噌 かつおだし 昆布だし 牛乳 せんべい | 乳:353kcal 幼:431kcal |
| 13 28 | 月 火 | 牛乳 乳児用菓子 | 豆乳うどん 蓮根のきんぴら みかん | 牛乳 ココアケーキ | 冷麦 鶏肉 豆乳 人参 長ねぎ もやし 小松菜 味噌 豆乳 蓮根 人参 醤油 ごま油 三温糖 みかん 牛乳 ココア ホットケーキミックス | 乳:406kcal 幼:539kcal |
| 14 29 | 火 水 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん さばのみそ煮 納豆和え かぼちゃの味噌汁 | 牛乳 シュガートースト | 精白米 米粒麦 鯖 味噌 生姜 酒 ひきわり納豆 キャベツ ほうれん草 人参 醤油 三温糖 玉ねぎ かぼちゃ こんぶだし かつおだし 牛乳 食パン 無塩バター | 乳:433kcal 幼:531kcal |
| 17 30 | 金 木 | 牛乳 乳児用菓子 | 和風スパゲティ かぶの浅漬け オニオンスープ 柿 | 牛乳 じゃがいも チップス | スパゲティ ツナ 玉葱 人参 小松菜 みりん 醤油 酒 かつおだし 片栗粉 ごま油 かぶ きゅうり こんぶだし 食塩 コーン 柿 牛乳 じゃがいも 調合油 | 乳:385kcal 幼:486kcal |
| お誕生日会 | | | ピラフ チキンステーキ コールスローサラダ ミネストローネ 柿 | 牛乳 お誕生日クッキー | 精白米 蓮根 人参 ツナ コンソメ 食塩 無塩バター 鶏肉 醤油 酢 玉ねぎ 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり マヨネーズ 粉チーズ じゃがいも トマト缶 ケチャップ 柿 牛乳 薄力粉 コーン | 乳:464kcal 幼:597kcal |
| 15 | 水 | 牛乳 乳児用菓子 | | | | |

* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。

令和5年 11月補食献立

| 日付 | 曜日 | 献立 | 主な食材 |
|----------|--------|-------------------|--|
| 1 16 | 水 木 | 炒飯風 コンソメスープ | 精白米 鶏肉 キャベツ 人参 里芋 油揚げ 玉ねぎ コンソメ 食塩 醤油 |
| 2 20 | 木 月 | わかめごはん 味噌汁 | 精白米 鶏肉 白菜 人参 大根 長葱 しめじ かぼちゃ わかめごはんの素 味噌 こんぶだし かつおだし |
| 6 21 | 月 火 | あんかけ煮麺 おさつバター | 冷麦 ツナ キャベツ 人参 さつまいも もやし 大根 しめじ 片栗粉 無塩バター めんつゆ かつおだし |
| 7 22 | 火 水 | きのこご飯 鶏汁 | 精白米 鶏肉 玉ねぎ しめじ ブロッコリー もやし 人参 ほうれん草 醤油 酒 みりん 味噌 かつおだし |
| 8 24 | 水 金 | 焼き鳥丼 味噌汁 | 精白米 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 蓮根 ごぼう ブロッコリー キャベツ もやし 醤油 酒 みりん 味噌 |
| 9 15 | 木 水 | かしわ煮麺 里芋の煮物 | 冷麦 鶏肉 ブロッコリー キャベツ もやし 里芋 白菜 玉ねぎ 大根 さつまいも 醤油 酒 かつおだし 三温糖 |
| 10 17 | 金 月 | 中華あんかけ丼 野菜スープ | 精白米 ツナ 人参 小松菜 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 中華だし 醤油 コンソメ 食塩 |
| 13 28 | 月 火 | そぼろまぜごはん 根菜味噌汁 | 精白米 鶏肉 人参 長ねぎ もやし 小松菜 蓮根 人参 醤油 酒 みりん 味噌 かつおだし こんぶだし |
| 14 29 | 火 水 | 鶏塩煮麺 かぼちゃのサラダ | 冷麦 ツナ キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ かぼちゃ 鶏がらだし 食塩 マヨネーズ |
| 17 30 | 金 木 | ツナピラフ わかめスープ | 精白米 ツナ 玉葱 人参 小松菜 コンソメ 食塩 醤油 わかめ |

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。





令和5年 11月離乳食



| 日付 | 曜日 | 献立 | | 主な食材 |
|-----------|--------|---------------------------------|--------------------|---|
| | | 午前(10:00) | 午後(14:00) | |
| 1 16 | 水 木 | 粥 そばろあんかけ 味噌汁 | パンスティック にんじんサラダ | 精白米 鶏挽肉 キャベツ 人参 玉葱 かつおだし |
| 2 20 | 木 月 | 鶏塩煮麺 かぼちゃサラダ りんご | 粥 野菜のおかか煮 | 冷麦 ささみ 精白米 白菜 人参 大根 かぼちゃ きゅうり りんご かつお節 |
| 6 21 | 月 火 | 粥 カレイの煮物 きゅうりのサラダ | 粥 さつまいもの甘煮 | 精白米 カレイ キャベツ きゅうり 人参 さつまいも もやし 大根 |
| 7 22 | 火 水 | パンスティック 肉団子スープ ブロッコリーのサラダ | 粥 ほうれんサラダ | 食パン 鶏挽肉 精白米 玉葱 人参 ブロッコリー ほうれん草 もやし |
| 8 24 | 水 金 | クリームライス ポテトサラダ | 粥 野菜スープ | 精白米 鶏挽肉 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 豆乳 |
| 9 | 木 | 粥 鮭のちゃんちゃん焼き オニオンスープ | 粥 のり汁 | 精白米 鮭 人参 小松菜 玉ねぎ きゅうり きざみのり かつおだし 味噌 |
| 10 27 | 金 月 | 粥 白菜のくたくた煮 味噌汁 | 粥 大根サラダ | 精白米 ささみ 玉ねぎ 人参 大根 白菜 小松菜 きゅうり さつまいも |
| 13 28 | 月 火 | あんかけ煮麺 みかんサラダ | 粥 もやしスープ | 精白米 冷麦 鶏挽肉 もやし 人参 小松菜 みかん かつおだし かぼちゃ |
| 14 29 | 火 水 | 粥 カレイの煮付 味噌汁 | パンスティック 納豆汁 | 精白米 食パン カレイ ひきわり納豆 玉葱 人参 キャベツ かぼちゃ |
| 17 30 | 水 木 | 野菜スパゲティ 小松菜の白和え | 粥 にんじんスープ | 精白米 スパゲティ 豆腐 小松菜 玉葱 人参 かぶ きゅうり じゃがいも |
| 誕生会 15 | 金 | 野菜あんかけ粥 玉ねぎのやわらか煮 | 粥 お芋のそばろ煮 | 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり じゃがいも |

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物(野菜、芋など)をペースト状にて出します。

味付けなしの素材を感じられる献立となっております。

※中期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。

食べ具合を見ながら形態を変えていきます。

(・7~8倍粥→5~6倍粥、軟飯 ・パンスティック→パン粥 など)