

11月24日は和食の日です ~ だして味わう和食の日 ~



幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれます。これは、味覚のセンサーである「味蕾」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準になってしまいます。生活習慣病予防のためにも、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	魚の種類 (鮎や肉になるもの)	魚の種類 (鮎や肉になるもの)	魚の種類 (鮎や肉になるもの)	献立名	魚の種類 (鮎や肉になるもの)	魚の種類 (鮎や肉になるもの)	魚の種類 (鮎や肉になるもの)
1	金	野菜のうま煮 ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	まじやがいも 砂糖 でんぷん 小麦粉 はちみつ 油	鶏肉 卵 牛乳 きな粉 スキムミルク	人参 玉葱 だいこん さやいんげん にら 干し椎茸 バナナ	煮魚 かみかみサラダ あずか汁 ★ご飯	米 砂糖 コーン マヨネーズ 油 じゃがいも	さば しらす干し チーズ 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉葱 チンゲン菜
2	土	焼きそば わかめスープ ★ご飯	牛乳 クラッカー 果物	中華めん 油 米 クラッカー	豚肉 さつまいも かつお節 青のり わかめ いりこ	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 椎茸	厚揚げの中華煮 白菜のおかか和え ★ご飯	米 砂糖 糸こんにゃく	豚肉 生揚げ かつお節	人参 玉葱 いんげん 白豆
5	火	魚のパン粉焼き コールスロー 洋風だんご汁 ★ご飯	フルーツ コーンフレーク	米 パン粉 マヨネーズ 油 小麦粉 コーンフレーク	牛牛 ヨーグルト ベーコン みそ 牛乳 豆乳 いりこ	パセリ キャベツ きゅうり 人参 しめじ 玉葱 バナナ ほうれんそう レーズン	さつまいものシチュー ツナサラダ ★ご飯	さつまいも コーン 油 小麦粉 パター 砂糖 米	鶏肉 スキムミルク ツナ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり
6	水	豆腐とツナの小判焼き もやしと豆腐のごまマヨ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト寒	米 油 パン粉 マヨネーズ ごまみ 砂糖 ヨーグルト	豆腐 ツナ 缶 スキムミルク 卵 竹輪 わかめ みそ いりこ 牛乳 醤油 ヨーグルト	豆腐 だいこん もやし かつお節 人参 さつま 椎茸 バイロ ねぎ もやし	スパゲティナポリタン 卵スープ ★ご飯	スパゲティ コーン 油 でんぷん 米	牛肉 ハム チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ	玉葱 グリンピース
7	木	カレー ハリハリ漬け 果物 ★ご飯	お茶 チーズトースト	まじやがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 パン マヨネーズ	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干だいこん 椎茸	豆腐ハンバーグ 人参きんぴら みそ汁 ★ご飯	米 でんぷん 砂糖 油	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ わかめ いりこ みそ	玉葱 人参 だいこん
8	金	魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 スイートポテト	米 でんぷん 油 砂糖 ごまきつねいも パター	さば わかめ 油揚げ みそ いりこ 牛乳 生クリーム 卵	だいこん キャベツ 人参 ほくろい 玉葱 椎茸	ブルコギ ちりめん野菜のナムル 豆腐スープ ★ご飯	米 醤油 ごま油 砂糖 ごま コーン	豚肉 しらす干し 豆腐 わかめ いりこ	玉葱 人参 チンゲン菜 もやし キャベツ 生しいたけ
9	土	肉きつねうどん 昆布豆 ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン 果物	うどん 砂糖 米 パウムクーヘン	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ 大豆 こんぶ 牛乳	人参 椎茸 バナナ	厚焼き卵 切干大根煮つけ 団子汁 ★ご飯	米 サラダ油 砂糖 小麦粉 さつまいも	卵 スキムミルク わかめ しらす干し さつまいも 豚肉 油揚げ いりこ みそ	切干大根 人参 だいこん ほくろい しめじ こんぶ
11	月	かぶのクリーム煮 ごまマヨネーズ和え 果物 ★ご飯	牛乳 黒糖煮しパン	まじやがいも コーン缶 小麦粉 パター ごま マヨネーズ 黒砂糖	鶏肉 スキムミルク 竹輪 牛乳	かぶ 玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご レーズン	魚のごま油焼き のりあえ 根菜汁 ★ご飯	米 でんぷん ごま油 ごま	赤魚 かまぼこのり 豚肉 油揚げ いりこ	キャベツ きゅうり だいこん 人参 ごぼう れんこん ねぎ
12	火	柳川煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 あんバターサンド	ましらたき 油 砂糖 パン パター	豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 あずき	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん にまつな 椎茸	鶏肉の甘酢煮 チンゲン菜のごま和え かき玉汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ こんぶ かつお節	もやし チンゲン菜 しめじ
13	水	スパニッシュオムレツ カミミサラダ かぼちゃのポタージュ ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 パター コーン缶 マヨネーズ	卵 スキムミルク ベーコン しらす干し 大豆 ヨーグルト	玉葱 トマト ビーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ バナナ もも 椎 茸 椎茸	けんちんうどん 昆布豆 ★ご飯	うどん さといも 砂糖 米	鶏肉 いりこ 大豆 こんぶ	だいこん 人参 干し椎茸 チンゲン菜
14	木	わかめごはん 焼き魚 おひたし 根菜味噌汁 ★ご飯	牛乳 ツナクレープ	米 ごま 小麦粉 パター コーン缶 マヨネーズ	しらす干し わかめ さけ 竹輪 かつお節 豚肉 油揚げ みそ いりこ 牛乳 豆乳 卵 ツナ缶	はくさい ほうれんそう 人参 だいこん ごぼう れんこん ねぎ	カレー りんごサラダ ★ご飯	まじやがいも 油 砂糖 小麦粉 パター はちみつ	牛肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ
15	金	チーズミートじゃが 甘夏サラダ きのこスープ ★食パン	牛乳 ご飯お焼き	パン じゃがいも 油 米 ごま油	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 しらす干し 卵	玉葱 トマト ビーマン キャベツ なつみかん 椎 茸のきしめじ しいたけ 人参 ねぎ	はんぺんフライ ひじきの和風サラダ 豆腐汁 ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	はんぺん 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 みそ 豆腐 いりこ	人参 きゅうり 玉葱 ねぎ 干し椎茸
16	土	野菜ラーメン かぼちゃかか煮 ★ご飯	牛乳 チーズサンド クラッカー	中華めん ごま油 砂糖 クラッカー 米	豚肉 みそ 牛乳 かつお節 チーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱 かぼちゃ	八宝菜 かき玉汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぷん	豚肉 えび 卵 かまぼこ こんぶ かつお節	しょうが はくさい もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく ねぎ ちんげん菜 しめじ
18	月	きのこカレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	まじやがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 砂糖 ポップコーン	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 しいたけ しめじ えのきりんご にんにく キャベツ きゅうり ねぎ	魚のパン粉焼き こふき芋 鶏肉と白菜のスープ ★ご飯	米 パン粉 マヨネーズ じゃがいも	赤キ 青のり 鶏肉	パセリ はくさい 人参 干し椎茸 ねぎ
19	火	やみつきチキン きゅうりと竹輪のゆかり和え かきたま汁 ★ご飯	牛乳 ストロベリー スコーン	米 砂糖 マヨネーズ でんぷん 小麦粉 油 いちごジャム	鶏肉 竹輪 卵 かつお節 牛乳 おから	にんにく きゅうり もやし ゆかり ほうれんそう 人参	マカロニグラタン コーンスープ ★ご飯	米 パター マカロニ 油 小麦粉 パン粉 コーン	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 卵	玉葱 人参 しめじ パセリ
20	水	ポークビーンズ 大根サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 豆腐のカップケーキ	まじやがいも 砂糖 ごま 小麦粉 パター	うずら豆 豚肉 ベーコン わかめ ハム 牛乳 豆腐 スキムミルク	玉葱 人参 だいこん みずな 椎茸 レーズン	きつねうどん ひじき酢の物 ★ご飯	うどん 砂糖 コーン ごま ごま 米	油揚げ 牛肉 いりこ ひじき ハム	人参 ねぎ きゅうり
21	木	豆腐の中華煮 のっぺい汁 果物 ★ご飯	お茶 コートトースト	米 油 砂糖 ごま油 さといも でんぷん パン コーン缶 マヨネーズ	豆腐 豚肉 鶏肉 こんぶ かつお節 チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 たら だいこん ねぎ バナナ	魚のソース煮 ごまマヨネーズ和え ニラ玉スープ ★ご飯	米 砂糖 ごま 小麦粉 マヨネーズ でんぷん	きわら 竹輪 卵	キャベツ 人参 きゅうり たら
22	金	※園外保育※	牛乳 チーズ入り蒸しパン	小麦粉 砂糖 パター	牛乳 チーズ 卵		高野豆腐のそぼろあんかけ じゃこ和え みそ汁 ★ご飯	米 油 三温糖 でんぷん	高野豆腐 豚肉 しらす干し わかめ 油揚げ いりこ みそ	玉葱 人参 さやいんげん チンゲン菜 もやし だいこん
25	月	※和食メニュー※ 魚のごま油焼き いそ和え 五目味噌汁 果物 ★ご飯	お茶 大学芋	米 でんぷん ごま油 ごま さつまいも 油 砂糖	赤魚 竹輪 のり 油揚げ いりこ みそ	キャベツ 人参 かぼちゃ もやし ねぎ 椎茸	おでん 切干大根の酢の物 ★ご飯	米 さといも こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 竹輪 卵 油揚げ こんぶ	だいこん 切干大根 きゅうり 人参
26	火	豆腐とひき肉のみそ煮 拌三条 果物 ★ご飯	お茶 ビスケット モンブラン	米 油 砂糖 でんぷん 卵 粉 小麦粉 ビスケット さつまいも	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 生クリーム	人参 玉葱 椎茸 きゅうり りんご	ビーフシチュー コールスロー ★ご飯	まじやがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ	牛肉 スキムミルク ヨーグルト	玉葱 人参 にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり
27	水	※誕生会※ さつまいもごはん 鶏肉から揚げ せん切り野菜 すまし汁 果物	牛乳 クリームケーキ	米 さつまいも ごま 小麦粉 油 カステラ 砂糖	おろし 鶏肉 はんぺん こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	にんにく キャベツ 人参 えのき チンゲン菜 ネーブル もも 椎茸	焼きそば わかめスープ ★ご飯	中華めん 油 米	豚肉 さつまいも かつお節 青のり わかめ いりこ	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜
28	木	豚肉と野菜の生炒め ナムル みそ汁 ★ご飯	牛乳 卵ドック	米 油 ごま油 砂糖 パン マヨネーズ	豚肉 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	玉葱 キャベツ 人参 ビーマン しょうが もやし ごま だいこん 干し椎茸 きゅうり	オムレツ 鉄分たっぷりサラダ みそ汁 ★ご飯	米 パター 油 砂糖	卵 生クリーム えび けんちん 汁 しょうが ねぎ かつお節 油揚げ わかめ いりこ	玉葱 ほうれんそう 人参 はくさい
29	金	魚の紅葉焼き きんぴらごぼう すまし汁 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 マヨネーズ しらす干し ごま 砂糖 マカロニ	メルルーサ 豚肉 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 きな粉	人参 ごぼう さやいんげん ほうれんそう しめじ 椎茸	キーマカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	まじやがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ	牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ
30	土	スパゲティナポリタン 卵とわかめのスープ ★ご飯	牛乳 乳ポロ チーズ	米 パン粉 コーン缶 でんぷん たら ほうろい 米	ハム チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳 チーズ	玉葱 ビーマン マッシュルーム	厚揚げ含め煮 ひじきの和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 しらす干し 砂糖 米 じゃがいも	油揚げ 牛肉 鶏肉 みそ ひじき わかめ いりこ	玉葱 人参 こんぶ きゅうり

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。