

「だしで味わう和食の日」

11月24日は「だしで味わう和食の日」として、子どもたちに天然の味を実感し「和食」の良さを考える食育の日にしましょう。この和食の味をいっそうおいしく引き立てるうま味は和食の基本の味です。その味をしっかりと子どもにすり込んであげましょう。家庭料理でも天然だしをとり、家族そろって美味しいを味わってみましょう。毎日のいろいろな料理に天然だしを使うことで、子どもたちや家族の食欲につながり、元気な毎日を過ごしましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	木	すきやき 酢の物 果物 ★ご飯	フルーツコーンフレーク	米 しらたき 油 砂糖 コーン ごま ごま油 コーンフレーク レーズン	牛肉 豆腐 ハム 牛乳	白菜 ねぎ 人参 椎茸 キャベツ 柿 パナナ みかん缶	マカロニグラタン 白菜のスープ ★ご飯	米 マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ わかめ いりこ	玉葱 生しいたけ 人参 はくさい ねぎ
2	金	きのこオムレツ じゃこあえ みそ汁 ★ご飯	牛乳 岩手揚げ	米 バター じゃがいも さつまいも 小麦粉 砂糖 油	卵 スキムミルク 若布 ツナ缶 しらす干 牛乳 大豆 干ひじき	しいたけ しめじ こまつな 玉葱 チンゲン菜 もやし	和風カボチャハンバーグ ナムル 豆腐スープ ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖	鶏ひき肉 卵 豆腐 いりこ	かぼちゃ 玉葱 だいこん もやし ほうれん草 人参 生しいたけ ねぎ
5	月	ポークビーンズ 大根サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 じゃがいも 油 砂糖 クラッカー ジャム	大豆 豚肉 チーズ えび 牛乳	人参 玉葱 バセリ 大根 きゅうり みかん	焼きそば きのこスープ ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 かつお節 あおのり ベーコン	キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ えのきたけ チンゲンツァイ
6	火	鯖のみそ煮 酢の物 けんちん汁 ★ご飯	牛乳 アップルパイ	米 砂糖 油 こんにやく レーズン しゅうまい皮 油	さば 卵 わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	きゅうり 柿 人参 ごぼう 大根 ねぎ りんご	麻婆豆腐 大根サラダ ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶん 油	豆腐 豚ひき肉 えび	玉葱 干し椎茸 ねぎ 人参 しょうが だいこん きゅうり
7	水	スパゲティのミルク煮 サラダ 果物 ★ご飯	お茶 南瓜入り団子	米 スパゲッティ コーン バター 油 砂糖 白玉粉 黒砂糖	鶏肉 えび ハム スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり みかん かぼちゃ	チーズと青菜のオムレツ 五目豆 みそ汁 ★ご飯	米 油 こんにやく 砂糖	卵 チーズ 大豆 こんぶ 油揚げ わかめ いりこ	チンゲンツァイ 人参 玉葱 ごぼう なす
8	木	※弁当の日※	牛乳 栄養チヂミ	でんぶん 砂糖 じゃがいも	牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	玉葱 人参	カレー りんごサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 バター レーズン 砂糖	牛肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 白菜 ほうれん草
9	金	厚揚げの中華煮 汁ビーフン 果物 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん ビーフン パン	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 ツナ缶 チーズ	干椎茸 たけのこ 人参 玉葱 チンゲン菜 パイン缶 キャベツ ねぎ 柿 ビーマン	鶏肉の甘酢煮 ごまあえ かき玉汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま	鶏肉 卵 かまぼこ いりこ 牛乳	もやし チンゲンツァイ 人参 しめじ ねぎ
10	土	チャンポン ごまマヨネーズ和え 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 中華めん 油 ごま マカロニ 砂糖	豚肉 いか わかめ 竹輪 牛乳 きな粉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ねぎ りんご	鮭のサワソース焼き 切干大根煮つけ みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 麩	鮭 ヨーグルト いりこ 天ぷら わかめ	バセリ レモン 切干大根 人参 小松菜
12	月	秋野菜カレー ナムル 果物 ★ご飯	お茶 みそラスク	米 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖 パン	鶏肉 牛乳	かぼちゃ なす 玉葱 人参 しめじ りんご にんにく もやし ほうれん草 みかん	とろろうどん ブロッコリーの和え物 ★ご飯	米 うどん	昆布 わかめ いりこ かつお節	玉葱 人参 ねぎ ブロッコリー
13	火	炒り豆腐 白菜の梅サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 クラッカーサンド	米 油 砂糖 クラッカー レーズン	豆腐 鶏ひき肉 卵 ハム 牛乳 チーズ	玉葱 干椎茸 人参 グリンピース 白菜 きゅうり 梅しお りんご	小松菜としめじのキッシュ ミネストローネ ★ご飯	米 バター マカロニ じゃがいも 油	卵 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	小松菜 しめじ 玉葱 ねぎ 人参 セロリー にんにく バセリ
14	水	ししゃもの磯辺揚げ 菜焼 みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ白玉	米 小麦粉 油 麩 白玉粉 砂糖	ししゃも あおのり 天ぷら 油揚げ 牛乳 豆腐	チンゲン菜 なす こまつな パナナ みかん缶 さくらんぼ缶	白菜のクリーム煮 汁ビーフン ★ご飯	米 小麦粉 ビーフン バター	鶏肉 えび ベーコン スキムミルク 豚肉 いりこ 牛乳	白菜 人参 ブロッコリー にんにく 玉葱 干椎茸 ねぎ
15	木	鶏肉の甘酢煮 アスパラのベーコン炒め ミネストローネ ★ロールパン	牛乳 ヨーグルト和え	パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	アスパラ 玉葱 人参 にんにく キャベツ セロリー バセリ パナナ もも缶 キウイ パイン缶	おでん にびたし ★ご飯	米 さといも こんにやく 砂糖 油	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ こんぶ 油揚げ 豆腐	だいこん 人参 白菜 チンゲンツァイ
16	金	魚ムニエル 切干大根煮つけ みそ汁 ★ご飯	牛乳 小松菜とバナナの パウンド	米 小麦粉 バター 油 しらたき 砂糖 レーズン	あじ てんぷら 生揚げ わかめ 牛乳 卵	切干大根 干椎茸 人参 いんげん ねぎ こまつな パナナ	豆腐とツナのハンバーグ 人参きんぴら みそ汁 ★ご飯	米 油 パン粉 バター ごま	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 わかめ いりこ	玉葱 ねぎ 人参 かぼちゃ
17	土	スパゲティミートソース 拌三条 ★ご飯	牛乳 ヘルシーきな粉麩	米 スパゲッティ 油 春雨 砂糖 ごま油 麩 マーガリン	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ハム 卵 牛乳 きな粉	人参 玉葱 グリンピース きゅうり	ししゃもの磯辺揚げ ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 しらたき 砂糖	ししゃも 青のり 干ひじき 油揚げ 豆腐 いりこ	人参 いんげん キャベツ ねぎ
19	月	鮭とカブの豆乳仕立て パインとわかめの酢物 果物 ★ご飯	お茶 ほうれん草入りカステラ	米 じゃがいも コーン 小麦粉 バター 砂糖	さけ 豆乳 わかめ 牛乳 卵	かぶ 玉葱 人参 はくさい グリンピース きゅうり パイン缶 りんご ほうれん草	スパゲティナポリタン わかめスープ ★ご飯	米 スパゲッティ コーン 油	ベーコン チーズ わかめ ハム いりこ	玉葱 グリンピース 人参 チンゲンツァイ えのきたけ
20	火	※誕生会※ きのこごはん 鶏肉から揚げ 付け合せ かきたま汁 果物	牛乳 フルーツケーキ	米 小麦粉 油 でんぶん 砂糖	油揚げ 鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	しめじ しいたけ えのき茸 にんにく 人参 いんげん レモン ブロッコリー ねぎ 赤黄ピーマン ほうれん草 みかん もも みかん缶 キウイ ブルーベリー	お魚ムニエル 干草あえ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 バター 油 ごま 砂糖	さば 卵 いりこ	キャベツ きゅうり 人参 もやし 白菜 しめじ ねぎ
21	水	がめ煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	お茶 みたらし団子	米 さといも こんにやく ごま 白玉粉 砂糖 でんぶん	鶏肉 油揚げ 豆腐	れんこん ごぼう 人参 いんげん キャベツ もやし 白菜 ねぎ	焼き魚 磯和え みそ汁 ★ご飯	米	さわら のり わかめ いりこ	レモン キャベツ ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉葱
22	木	高野豆腐の卵とじ 磯和え スープ ★ご飯	牛乳 さつまいものてんぷら	米 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉 油	凍り豆腐 鶏肉 卵 のり 豆腐 牛乳	玉葱 人参 干椎茸 こまつな ほうれん草 もやし チンゲン菜 えのき茸	キーマカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター でんぶん 砂糖	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム ヨーグルト	ピーマン 人参 玉葱 りんご にんにく ブロッコリー キャベツ
24	土	みそ煮こみうどん ジャーマンオムレツ 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 乾麺 さといも ジャム じゃがいも 油 パン	豚肉 油揚げ わかめ 卵 スキムミルク 牛乳	人参 ごぼう 干椎茸 ねぎ 玉葱 ビーマン パナナ	鶏肉から揚げ コールスロー すまし汁 ★ご飯	米 小麦粉 油	鶏肉 かまぼこ こんぶ かつお節	人参 にんにく キャベツ きゅうり エリンギ 小松菜
26	月	豚肉と大根の煮物 酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 さつま芋のレモン煮	米 こんにやく 砂糖 ごま さつまいも	豚肉 生揚げ しらす干 わかめ 牛乳	だいこん 人参 ごぼう いんげん きゅうり ねぎ かぼちゃ 玉葱 レモン	チャンポン れんこんきんぴら ★ご飯	米 中華めん 油 こんにやく 砂糖 ごま	豚肉 いか 竹輪 牛乳 こんぶ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 れんこん
27	火	ビーフンチャー 温野菜サラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 米 ごま油	和肉 スキムミルク しらす干 かつお節 卵	玉葱 人参 にんにく グリンピース ブロッコリー みかん ねぎ	肉豆腐 ほうれん草とコーンのソテー みそ汁 ★ご飯	米 しらたき 油 砂糖 コーン バター 麩	牛肉 豆腐 わかめ いりこ	人参 はくさい ねぎ ほうれん草 小松菜
28	水	八宝菜 れんこんきんぴら 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん ごま 小麦粉	豚肉 いか えび 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	白菜 もやし 玉葱 干椎茸 人参 チンゲン菜 にんにく れんこん パナナ	厚焼き卵 だご汁 ★ご飯	米 油 小麦粉	卵 スキムミルク ツナ缶 豚肉 油揚げ いりこ	いんげん 人参 だいこん 白菜 しめじ ねぎ
29	木	南瓜と高野豆腐のグラタン コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 いりこのスナック	米 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま 油	ベーコン 凍り豆腐 スキムミルク チーズ 牛乳 いりこ 卵 あおのり	玉葱 かぼちゃ きゅうり ブロッコリー キャベツ 人参 りんご	鯖のみそ焼き ごま和え すまし汁 ★ご飯	米 油 ごま 麩	さば わかめ 豆腐 こんぶ かつお節	にんにく 白菜 人参
30	金	鯖のカレームニエル 野菜ソテー きのこスープ ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	米 小麦粉 油 バター コーン 砂糖	さば ベーコン 鶏肉 牛乳 寒天 スキムミルク	もやし こまつな えのき茸 しめじ キャベツ 人参 みかん缶 パイン缶	シチュー カミカミサラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 バター	鶏肉 スキムミルク しらす干 大豆	玉葱 人参 ブロッコリー ほうれん草 きゅうり