



食育だより



令和3年 11月 日清医療食品株式会社

夕暮れが早くなり、秋の深まりを感じるようになりましたね。朝晩の冷え込みで気温の差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。身体を冷やさないように、根菜や温かいものを食べて元気に過ごしましょう。



11月24日は「和食の日」です。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

❀「和食」の4つの特徴❀

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重…多様な食材と調理技術や道具の発達
2. 健康的な食生活を支える栄養バランス…一汁三菜が基本。うま味の活用。
3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現…季節を楽しむ飾りつけ
4. 正月などの年中行事との密接な関わり…家族や地域の絆との関わり



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど





令和3年
11月



予定献立表



松島こども園
日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	月	しそご飯 ささみのピカタ ほうれん草のおかかあえ 果物 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 牛乳	ささみ 糸削り 豆腐 ワカメ きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま 砂糖	ほうれん草 ごぼう 人参 いんげん 豆苗 果物	オニオンブレッド	
2日	火	三色丼 ひじきのサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーチェ 牛乳	鶏ミンチ 卵 ひじき 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ ごま 小麦粉 パター	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 パプリカ きゅうり 切干大根 冬瓜 人参 ねぎ 果物	小倉スコーン	
3日	水	文化の日					
4日	木	肉うどん もずくかき揚げ 青菜の白和え 果物 牛乳	豚肩 かまぼこ しらすも ずく 卵 ツナ 豆腐 ハム 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 小麦 粉 油 ごま 米 押麦 パター	ねぎ 玉ねぎ 人参 からし菜 コーン 果物	青菜じゃおにぎり	
5日	金	玄米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし けんちん汁 キャベツ炒め 果物 牛乳	メルルーサ みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 パター	長ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物	ココアクッキー	
6日	土	豚焼肉丼 野菜スープ 果物 牛乳	豚肩 のり チーズ 牛乳	米 油 マヨネーズ ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン コーン 白菜 果物	レモンケーキ	
8日	月	黒米ご飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物 牛乳	鶏もも 卵 厚揚げ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター うむくじ さつま芋	じゃが芋 人参 玉ねぎ なら チンゲン菜 長ね ぎ	紅芋くずもち	
9日	火	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼 オクラおかか和え 肉じゃが もずくスープ 果物 牛乳	たら 糸削り 豚肩 糸こ んにゃく もずく 粉チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 すりごま 油 さつま芋	オクラ じゃが芋 しいたけ 玉ねぎ 人参 グリン ピース えのき 貝割大根	ホットドッグ	
10日	水	お弁当会					スイートポテト
11日	木	タコライス 春雨サラダ わかめスープ 果物 牛乳	合挽きミンチ チーズ ツ ナ わかめ 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま 食パン ジャム	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり パプリカ コーン 長ねぎ 果物	きなこクリームサンド	
12日	金	玄米ご飯 さばのタンダーリ風 青菜のごまあえ 里芋のみそ汁 果物 牛乳	さば 糸こんにゃく 豚肩 きざみ揚げ 牛乳	米 玄米 すりごま 砂糖 ごま油 小麦粉 パター	小松菜 れんこん 人参 なら 里芋 ねぎ じゃ が芋 果物	りんごのマフィン	
13日	土	チャーハン 豆腐の中華スープ チーズ 果物缶 牛乳	ウインナー ささみ 豆腐 チーズ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ ビーマン 小松菜 コーン 果物缶	ゆかりおにぎり	
15日	月	ちらし寿司 ひれかつ キャベツのゆかり和え 花魁のすまし汁 果物 牛乳	豚肉 卵 のり 豆腐 牛乳	米 花魁 小麦粉 パン粉 油 砂糖 強力粉 黒糖	玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ きゅうり 人参 か んぴょう れんこん たけのこ 椎茸 ねぎ 果物	黒糖アガササー	
16日	火	野菜そば 豆腐シューマイ さつま芋のレモン煮 果物 牛乳	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳 油揚げ	沖繩そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 果物	野菜いなり	
17日	水	麦ご飯 魚のケチャップあん 茹でブロッコリー パパイヤリチー じゃが芋のみそ汁 果物 牛乳	白身魚 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 麩	ブロッコリー 生姜 パパイヤ 人参 なら しめじ チンゲン菜 果物 レーズン	お麩ラスク	
18日	木	あわご飯 スペニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物 牛乳	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 パ ター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖	トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物	紅芋ちんすこう	
19日	金	たけのこご飯 鮭のポテト焼き コールスロー もずく酢 かぼちゃのみそ汁 果物缶 牛乳	鶏肉 油揚げ 鮭 青さの り 牛乳 もずく みそ きな粉	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 食パ ン パター	たけのこ 人参 ねぎ 生姜 コーン キャベツ きゅうり 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶	お絵かきパン	
20日	土	麻婆丼 コーンスープ 杏仁フルーツ 牛乳	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁 今川焼き	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら 生姜 にんにく もやし コーン ほうれん草 果物缶	ふりかけおにぎり	
22日	月	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物 牛乳	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ パター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物	コーンフレーククッキー	
23日	火	勤労感謝の日					
24日	水	しそご飯 たららの塩焼き きゅうりのおかかあえ 南瓜のそぼろ煮 豚汁 果物 牛乳	さば 糸かつお 豚肉 鶏ミンチ 豚レバー みそ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ご ま	はんだま きゅうり 生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 果物	大学芋	
25日	木	チキンカレー ひじきのサラダ 卵スープ 果物 牛乳	鶏肉 ひじき チーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 パン 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ なす グリーンピース パプリカ いんげん えのき 果物	バナナケーキ	
26日	金	ロールパン マカロニグラタン ごぼうサラダ トマトと卵のスープ デザート 牛乳	鶏小間 生クリーム チーズ ツナ ひじき こんぶ 卵 牛乳	マカロニ 小麦粉 パター すりごま マヨネーズ 砂糖 ロールパン	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ ごぼう いん げん パプリカ トマト 果物	ソフトせんべい	
27日	土	ビビンバ丼 ゆし豆腐 果物 牛乳	豚肉 みそ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ご ま	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 ねぎ 果物	ちよぼちよぼクッキー	
29日	月	あわご飯 チキン南蛮 からし菜チャンプルー 大根のみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油 揚げ みそ しらす 青さの り 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ 果物	セサミクッキー	
30日	火	わかめご飯 さわらの蒲焼き風 かりかりきゅうり 人参しりしり なすのみそ汁 果物 牛乳	さわら 卵 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま さつま芋	きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ なら なす ねぎ 果物	さつまポテトフライ チーズ味	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

