



# 給食だより 11月

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきますね。 日の出保育園

これからは、根菜類や冬野菜が美味しい時期です。

体を温める冬野菜を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けないようにしましょう！

11月3日は

## みかんの日

「いい(11)みか(3日)ん」とよむ  
語呂合わせで、11月と12月の3日は  
「みかんの日」と定められています。

「みかん」は「甘い柑橘」という意味から  
漢字で「蜜柑」と表記されます。  
昔は「みっかん」とよまれていたそうです！



みかんは「ビタミンC」が豊富な為、  
乾燥しがちな肌荒れや風邪予防に効果が  
あります。

また、果肉の袋には便秘改善作用のある  
「ペクチン」も多く含まれています。

さらに、袋や白い筋には  
フラボノイドの一種「ヘスペリジン」が含ま  
れており、高血圧や動脈硬化予防に  
効果があると言われています！

## 11月 旬の食材

野菜：ねぎ・ほうれん草・かぶ・白菜  
カリフラワー・人参・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



美味しいみかんの特徴

- ・濃いオレンジ色をしている
- ・色にムラがない
- ・ヘタは小さめ
- ・皮が薄く、ハリがある

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい(11)にほん(24)しょく」と読んで、「和食の日」です。  
これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次世代に向けて和食文化を守  
ること、受け継いでいくこと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  
制定しました。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが受け継いできた食の文化です。  
栄養バランスが良く、健康的な食事です。食文化が失われつつある現代ですが、  
和食を基本とした食文化をきちんと継承していきたいですね。

## 「和食」の4つの特徴

多様で新鮮な食材と  
その持ち味の尊重

健康的な食生活を  
支える栄養バランス

自然の美しさや  
季節のうつろいの表現

正月などの年内行事と  
の密接な関わり



## 今月の郷土料理

鹿児島県

味付けや、鶏肉以外に入れる具材は  
家庭や季節によってさまざまのようです！

## さつまい

名前から「さつまいも」や「さつまいも揚げ」をイメージする  
方も多いかもしれませんが、実は、さつまいも汁とは鶏肉を  
使った具たくさん味噌汁のことなのです！

江戸時代の薩摩(鹿児島)では、風土を高めるため地元  
名産の「薩摩鶏」の闘鶏が盛んに行われていました。そ  
の際に闘鶏で負けた鶏を味噌汁にしたのが始まりと  
言われています。

鶏肉、人参、大根、さつまいも、ねぎ、ごぼうといった季  
節の野菜がはいり、鶏の良いだしがとってもおいしく、  
体の芯から温まる冬にオススメの一品です！

## お誕生日メニュー

- ごま食パン
- フレークチキン
- さつまいものサラダ
- みかん
- コンソメスープ
- 誕生日ケーキ
- 牛乳



# 令和4年 11月献立



日の出保育園

日付	曜日	乳児 10時	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 16	火 水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鶏の生姜焼き かぼちゃのサラダ 蓮根のきんぴら 白菜の味噌汁	麦茶 フルーツ ヨーグルト	精白米 米粒麦 鶏肉 生姜 醤油 酒 みりん 調合油 かぼちゃ きゅうり マヨネーズ 人参 蓮根 ごま油 白菜 油揚げ 味噌 かつおだし 昆布だし 麦茶 ヨーグルト もも缶 みかん缶 りんご 柿	乳:363kcal 幼:488kcal
2 25	水 金	牛乳 乳児用菓子	黒糖ロール 鮭のクリーム煮 フレンチサラダ かぶのスープ	牛乳 ふかし芋	黒糖ロール 酒 玉ねぎ しめじ 舞茸 牛乳 コンソメ 無塩バター キャベツ 人参 もやし 調合油 穀物酢 食塩 三温糖 かぶ 牛乳 さつまいも	乳:398kcal 幼:506kcal
4 17	金 木	牛乳 乳児用菓子	ちゃんぽん風うどん ブロッコリーのごま和え みかん	牛乳 炊き込みごはん	冷麦 鶏肉 キャベツ もやし 人参 長ねぎ かまぼこ 中華だし 食塩 コーン 牛乳 ブロッコリー カリフラワー 三温糖 酒 すりごま みかん 精白米 鶏肉 椎茸 油揚げ 醤油 かつおだし	乳:390kcal 幼:512kcal
5 19	土	牛乳 乳児用菓子	きのこのピラフ コンソメスープ	牛乳 せんべい	精白米 まいたけ ぶなしめじ 鶏肉 無塩バター コンソメ 玉ねぎ コーン 食塩 大根 人参 ほうれん草 牛乳 せんべい	乳:389kcal 幼:475kcal
7 18	月 金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん さばの塩焼き しらす和え さつま汁	牛乳 キャロット オレンジゼリー	精白米 米粒麦 鯖 塩 酒 チンゲン菜 キャベツ しらす 醤油 三温糖 さつまいも 大根 長ねぎ 豆腐 鶏肉 味噌 かつおだし こんぶだし 油揚げ 牛乳 人参 寒天 オレンジジュース	乳:321kcal 幼:408kcal
8 21	火 月	牛乳 乳児用菓子	根菜カレー グリーンサラダ りんご	牛乳 かぼちゃの チーズボール	精白米 米粒麦 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 蓮根 ごぼう 調合油 カレールウ ごま ブロッコリー キャベツ きゅうり 酢 食塩 三温糖 りんご 牛乳 かぼちゃ クリームチーズ 薄力粉	乳:455kcal 幼:559kcal
9 22	水 火	牛乳 乳児用菓子	ミートソーススパゲティ 柿と白菜のサラダ きのこのスープ	牛乳 お好み焼き風	スパゲティ 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 無塩バター 薄力粉 トマト缶 ケチャップ コンソメ 三温糖 中濃ソース 牛乳 白菜 もやし 柿 マヨネーズ こんぶだし 食塩 しめじ 舞茸 マッシュルーム 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ 青のり かつお節	乳:396kcal 幼:506kcal
10 24	木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん のり塩チキン かぶのサラダ 里芋の煮物 わかめと豆腐の味噌汁	麦茶 ヨーグルト寒天	精白米 米粒麦 鶏肉 生姜 調合油 醤油 片栗粉 鶏がらだし 薄力粉 青のり ひじき キャベツ 人参 ごま 醤油 ごま油 こんぶだし 里芋 わかめ 大根 玉ねぎ 味噌 こんぶだし 豆腐 麦茶 ヨーグルト いちごジャム 寒天	乳:417kcal 幼:490kcal
11 28	金 月	牛乳 乳児用菓子	あんかけ煮麺 ポテトサラダ 柿	牛乳 さつまいも蒸し パン	冷麦 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ 椎茸 小松菜 めんつゆ 三温糖 かつおだし 昆布だし 片栗粉 じゃがいも コーン きゅうり 酢 人参 マヨネーズ 柿 牛乳 さつまいも ホットケーキミックス	乳:348kcal 幼:449kcal
12 26	土	牛乳 乳児用菓子	まぜごはん 秋野菜の味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 人参 しめじ 鶏肉 油揚げ グリーンピース 醤油 酒 かつおだし 味噌 かぼちゃ 白菜 玉葱 舞茸 牛乳 せんべい	乳:432kcal 幼:547kcal
14 29	月 火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん かじきのバターソテー 切干中華サラダ りんご さつまいもの味噌汁	牛乳 シュガートースト	精白米 米粒麦 かじき 無塩バター 醤油 切干大根 小松菜 人参 ツナ 酢 三温糖 ごま油 りんご さつまいも 大根 長ねぎ 味噌 かつおだし こんぶだし 牛乳 食パン	乳:451kcal 幼:534kcal
30	水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 豆腐ハンバーグ のり和え じゃが芋の味噌汁	麦茶 グラタン	精白米 米粒麦 木綿豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ 醤油 中濃ソース マッシュルーム 小松菜 刻みのり 三温糖 キャベツ 人参 じゃが芋 味噌 無塩バター 薄力粉 生クリーム 牛乳 コンソメ パン粉 チーズ かぼちゃ ブロッコリー	乳:368kcal 幼:450kcal
誕生会 15	火	牛乳 乳児用菓子	ごま食パン フレークチキン さつまいものサラダ みかん コンソメスープ	牛乳 誕生日ケーキ	ごま食パン 鶏肉 醤油 コーンフレーク 調合油 薄力粉 さつまいも ごま きゅうり マヨネーズ 食塩 三温糖 大根 人参 玉ねぎ コンソメ ほうれん草 みかん 牛乳 ホットケーキ ミックス 無塩バター 牛乳 さつまいも 生クリーム	乳:488kcal 幼:544kcal

\* 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4年 11月夕食献立

日付	曜日	献立	主な食材
1 16	火 水	鶏塩煮麺 浅漬け	冷麦 鶏肉 かぼちゃ 人参 蓮根 白菜 油揚げ 鶏がらだし 食塩 こんぶだし 三温糖 醤油
2 25	水 金	鮭ごはん 味噌汁	精白米 玉ねぎ しめじ まいたけ キャベツ 人参 もやし かぶ さつまいも 醤油 酒 三温糖 味噌 かつおだし 鮭
4 17	金 木	ピラフ コンソメスープ	精白米 鶏肉 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ コンソメ 食塩 醤油
7 18	月 金	しらすご飯 鶏汁	精白米 チンゲン菜 キャベツ しらす さつまいも 大根 長ねぎ 豆腐 かつおだし 鶏肉 油揚げ 味噌 醤油 酒
8 21	火 月	味噌煮麺 かぼちゃサラダ	冷麦 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 蓮根 ごぼう キャベツ かぼ ちゃ 味噌 鶏がらだし
9 22	水 火	そばろご飯 味噌汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しめじ まいたけ マッシュルーム 人参 キャベツ 醤油 味噌 かつおだし
10 24	木	チャーハン 中華スープ	キャベツ 人参 わかめ 大根 玉ねぎ 豆腐 中華だし 食塩 醤油 鶏肉
11 28	金 月	炊き込みご飯 すまし汁	精白米 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ しいたけ 小松菜 じゃがいも 人参 さつまいも 醤油 かつおだし 昆布だし
14 29	月 火	ツナ茶飯 味噌汁	精白米 小松菜 人参 つな さつまいも 大根 長ねぎ 味噌 かつおだし こんぶだし 醤油 酒 みりん
15 30	火 水	かしわ煮麺 お芋のサラダ	冷麦 さつまいも じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 めんつゆ こんぶだし かつおだし

※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4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	火 水	粥 ささみの煮物 白菜の味噌汁	粥 かぼちゃサラダ	精白米 ささみ 人参 かぼちゃ 白菜 大根 かつおだし 味噌
2 25	水 金	パンスティック 鮭のクリーム煮 かぶのスープ	粥 さつまいもの甘煮	食パン 精白米 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし かぶ さつまいも かつおだし 片栗粉 粉ミルク
4 17	金 木	かしわ煮麺 ブロッコリーのサラダ	粥 おかか和え	冷麦 精白米 鶏挽肉 キャベツ もやし 人参 ブロッコリー カリフラワー かつおだし おかか 片栗粉
7 18	月 金	粥 さばのおろし煮 さつまいもスープ	粥 キャベツのしらす和え	精白米 さば 大根 キャベツ 人参 さつまいも かつおだし しらす
8 21	火 月	クリームライス グリーンサラダ	粥 かぼちゃのだし煮	精白米 鶏挽肉 粉ミルク 人参 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ かぼちゃ かつおだし 片栗粉
9 22	水 火	そぼろパスタ 白菜のくたくた煮	粥 キャベツののり和え	スパゲティ 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 トマト 白菜 もやし キャベツ 塩 のり
10 24	木	粥 のり塩チキン 豆腐の味噌汁	粥 かぶのとろとろ煮	精白米 ささみ のり キャベツ 人参 大根 豆腐 玉ねぎ かぶ かつおだし 味噌 片栗粉
11 28	金 月	あんかけ煮麺 ポテトサラダ	粥 ポターージュ	冷麦 精白米 鶏挽肉 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 じゃがいも さつまいも 塩 片栗粉
14 29	月 火	粥 カレイの煮魚 大根の味噌汁	パンスティック おさつサラダ	精白米 食パン ムキカレイ かつおだし 大根 小松菜 人参 さつまいも
30	水	粥 肉団子スープ のり和え	粥 野菜のクリーム煮	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 じゃがいも かぼちゃ のり 粉ミルク 片栗粉
誕生会 15	火	パンスティック ささみの味噌煮 さつまいもスープ	粥 ほうれん草のおかか煮	食パン 精白米 ささみ さつまいも 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 かつおだし 味噌 おかか

※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)