

11月の予定献立表

秋の夜なべは

長坂保育園



多少変更になる場合も有ります

日	曜	午前のおやつ (1～2歳)	献立	3色分類			午後のおやつ (全員)
				あか(からだの素)	黄(パワーの素)	みどり(元気の素)	
1	土		牛乳 パン				
3	月		文化の日 お休みです				
4	火	牛乳 クラッカー	油揚げのみそ汁 卵焼き 大根のひき肉あんか	牛乳 油揚げ 卵 ひき肉	クラッカー じゃがいも 砂糖 食パン 三温糖 油 片栗粉	だいこん にんじん ほうれんそう ひじき かき	牛乳 フルンチトースト かき
5	水	牛乳 果物	チキンカレー ボイルウインナー すき昆布のサラダ	牛乳、ウインナー、鶏もも肉、ハム、ヨーグルト、みそ、ごま、かつお節、煮干し	食パン、じゃがいも、油、マはちみつ、グラニュー糖、小麦粉、マヨネーズ、バター、グラニュー糖、米、押麦	りんご、こんぶ、かき、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース、とまと、にんじん、生わかめ	牛乳 きりんごのヨーグルト クラッカー
6	木	牛乳 果物	じゃがいものみそ汁 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ	牛乳、卵、ハム、米みそ、鶏もも肉	食パン、マーガリン、三温糖、ごま、コーン、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも	みかん、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、生わかめ、こまつな	牛乳 カリカリごまトースト みかん
7	金	牛乳 果物	きのこスープ 揚げ魚のオーロラソース 有色野菜のボイル	牛乳、ベーコン、たら、卵、ヨーグルト、	小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、バター	しいたけ、えのきだけしめじ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、たまねぎ、ケチャップ、ブロッコリー、バナナ	牛乳 みそだれおやき バナナ
8	土		おやつ 家庭教育学級のため午前保育				
10	月	牛乳 果物	豆腐と大根のみそ汁 ポテトミートソース和え 白菜サラダ	牛乳、ハム、木綿豆腐、米みそ、豚ひき肉	小麦粉、黄粉、黒砂糖、じゃがいも、油	りんご、はくさい、にんじん、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ	牛乳 黄粉すいとん りんご
11	火	牛乳 果物	サッポロ汁 鮭のコーンフライ 秋のおひたし	牛乳、鮭、卵、米みそ	ホットケーキ粉、砂糖、油、粉糖、小麦粉、コーンフレーク、じゃがいも、コーン、バター	みかん、りんご、干しぶどう、ケチャップ、はくさい、ほうれんそう、緑豆もやし、しめじ、にんじん、キャベツ、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳 りんごケーキ みかん
12	水	牛乳 果物	卵スープ 鶏肉のマリアナソース 大根サラダ	牛乳、卵、ハム、鳥むね肉、米みそ	さつまいも、三温糖、バター、油、砂糖	りんご、だいこん、きゅうり、みかん、ほうれんそう、生わかめ、グリーンピース、ケチャップ	牛乳 スイートポテト りんご
13	木	牛乳 果物	みそ汁(もやし・大根) 炒め納豆	ハム、とろけるチーズ、米みそ、豚ひき肉、納豆、しらす干し	食パン、油	バナナ、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、だいこん、もやし、にんじん、生わかめ、ほうれんそう	牛乳 ピザトースト バナナ
14	金	牛乳 果物	コーンチャウダー いり卵 はくさいとハムのサラ	牛乳、卵、しらす干し、干しえび、ベーコン、ハム	小麦粉、やまといも、コーン、砂糖、バター、油	柿、キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、グリーンピース、はくさい、にんじん、ピーマン	牛乳 お好み焼き 柿
15	土		パン 牛乳				
17	月	牛乳 クラッカー	薩摩汁 白身魚の落とし揚げ 小松菜とコーンの胡麻和え	牛乳、鶏もも肉、くり、ハム、卵、ベーコン、ごま	はるさめ、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖、米、押麦	りんご、はくさい、チンゲンサイ、りんご、コーン、レモン、しょうが	牛乳 ゆで栗 りんご
18	火	牛乳 果物	三平汁 豚肉の香味焼き かぼちゃのサラダ	牛乳、鮭、さつま、揚げ、豚肉(もも)、ハム、	マカロニ、きな粉、砂糖、さといも、かぼちゃ、コーン、マヨネーズ	りんご、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんにく、きゅうり、	牛乳 マカロニ黄粉 りんご
19	水	牛乳 果物	卵スープ 麻婆豆腐 中華風酢の物	牛乳、卵、ハム、豚ひき肉、米みそ、木綿豆腐	小麦粉、三温糖、油、はるさめ、ごま油、片栗粉、	バナナ、きゅうり、緑豆もやし、みかん缶、ほうれんそう、生わかめ、にんじん、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ピーマン	牛乳 ココア雁月 バナナ
20	木	牛乳 果物	誕生会 きのこのクリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーとコーンのサラダ	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉	いんげんまめ、ざらめ糖、コーン、じゃがいも、バター小麦粉	グレープフルーツ、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきだけ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、マーマレード	牛乳 煮豆 グレープフルーツ
21	金	牛乳 果物	いわしのつみれスープ さば味噌煮 さつま芋の甘煮	牛乳、いわし、さば、ベーコン、米みそ	食パン、マーガリン、三温糖、さつまいも、砂糖	りんご、マーマレード、たまねぎ、キャベツ、にんじん、	牛乳 オレンジトースト りんご

鍋料理 寒い北風が吹いた日には鍋を作ってあたたまろう！家族や親しい人と一つの鍋を囲むことで気持ちも体も温まります。鍋は家族の団樂に欠かせません。鍋料理の多くは家族が揃って食事を摂ることができた週末に作られているのです。また、年末実家に帰省した時や、独立した家族が遊びに来た時にも食べる機会が多くありませんか？家族が揃うことが鍋料理を作る重要な要因になっています。また、鍋料理は食卓で作りながら食べるため、調理する人が台所に一人で立つ必要がありません。そんなことから、**鍋料理が家族団樂に欠かせない潤滑油の役割を果たしている**と言えますね。



日	曜	午前のおやつ (1～2歳)	献立	3色分類			午後のおやつ (全員)
				あか(からだの素)	黄(パワーの素)	みどり(元気の素)	
22	土		牛乳 パン				
24	月		勤労感謝の日の振り替え休日 お休みです				
25	火	牛乳 塩せんべい	かぼちゃのポタージュ ハンバーグ りんごのサラダ	牛乳、ハム、豚ひき肉、卵、米みそ	さつまいも、マヨネーズ、油、パン粉、三温糖、かぼちゃ、バター、小麦粉	みかん、りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、	牛乳 蒸かし芋 みかん
26	水	牛乳 果物	のっぺい汁 カレーのおろし煮 ひじきと切干の煮付け	牛乳、生揚げ、油揚げ、カレー	じゃがいも、油、三温糖、さといも、片栗粉	キウイフルーツ、青海苔、ひじき、切り干し大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん	牛乳 フライドポテト キウイフルーツ
27	木	牛乳 果物	納豆と豆腐のみそ汁 がんもどきの煮物 かぼちゃのサラダ	牛乳、卵、挽きわり納豆、木綿豆腐、卵、米みそ、がんもどき、ヨーグルト	食パン、マヨネーズ、かぼちゃ、コーン、じゃがいも	りんご、たまねぎ、パセリ、ケチャップ、生わかめ、ねぎ、だいこん、にんじん、たけのこ、干しいたけ、きゅうり	牛乳 玄米フレークス ナック オレンジ
28	金	牛乳 果物	里芋のみそ汁 白身魚の甘辛煮 白菜のあさり和え	牛乳、ヨーグルト、生揚げ、米みそ、たら、卵、あさり	小麦粉、三温糖、油、里芋、パン粉、砂糖	オレンジ、にんじん、だいこん、小松菜、白菜、	牛乳 ホットケーキ オレンジ
29	土		パン 牛乳				

文化の日(ぶんかのひ)は、日本の国民の祝日の一つで、日付は11月3日である。国民の祝日に関する法律(以下「祝日法」)では「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨としている。1946年に日本国憲法が公布された日であり、日本国憲法が平和と文化を重視しているということで、1948年公布・施行の祝日法で「文化の日」に定められた。日本国憲法は半年後の1947年5月3日(憲法記念日)に施行された。この日皇居では文化勲章の授与式が行われる。また、この日を中心に、文化庁主催による芸術祭が開催される。戦前から、化の日の制定までは、明治天皇の誕生日であることから明治節(明治時代には天長節)という祝日になっていたが、これとは関係なく定められたということになっている。

またこの日は晴天になる確率が高く、「晴れの特異日」として有名である。

注 目 細い月と金星が接近

11月1日の夕方、西の空で月齢3の細い月と宵の明星・金星が接近する。

双眼鏡では同一視野内に見え、金星と月の美しい共演を楽しむことができます。このころに望遠鏡で金星を観測すると、やや膨らんだ半月状に見えますが、日が経つにつれて少しずつ細くなり、見かけの大きさが大きくなっていきます。

実りの秋は、おいしく食べて効果抜群！！

秋は新米をはじめ、里芋、さつまいも、山芋、柿、なし、ぶどう、りんごが出まわり、さんま、さば、いわし、あじなど脂ののった魚介類がおいしい季節。この季節は肺を補養し、咳や痰、風邪などを予防し、皮膚や毛髪、潤いを与えて心身の美容に配慮することが大切です。この時期の食べ物では、肺経に入る柿、なし、みかん、ぶどう、りんご、山芋、百合根、れんこん、そしてはちみつなど、からだを潤してくれる食材が効果的です。たとえば「いわし」、体力をつけ、筋肉や骨を強くし、五臓を丈夫にする。いわしに豊富な脂肪分にはEPAが多く含まれ、コレステロールを低下させ、血液の凝固を防いで脳血栓、動脈硬化を予防する。「りんご」は水分代謝をよくして、のどの渇きを止める。腸を丈夫にして下痢を止め、胸の不快感を除く。

紅葉狩りの弁当は「弁当仕舞い」

平安時代、宮中や貴族の館で、春の桜や秋の菊、紅葉を鑑賞しながら賀の宴を催す時に、家来には竹の皮で包んだごはんが配られていて、これが弁当の始まりであるという説もあるようです。又、春の花見弁当を「弁当始め」、紅葉狩りの弁当を「弁当仕舞い」という地方があります。春のにぎやかなお花見弁当も華やいだ気分してくれますが、紅葉狩りの弁当は、秋の旬の素材を取り入れ、ぜひとも秋の趣豊かなお弁当にしたいものです。『源氏物語』の「東屋」の巻では、果物を届けるのに、箱の蓋にモミジやツタなどを折り敷いて載せています。野趣豊かに、このような演出も素敵ですね。

11月15日は七五三 七五三では、**千歳飴**(ちとせあめ)を食べて祝う。千歳飴は、親が自らの子に長寿の願いを込めて、細く長く(直径約15mm以内、長さ1m以内)、縁起が良いとされる紅白それぞれの色で着色されている。千歳飴は、鶴亀(つるかめ)や松竹梅などの縁起の良い図案の描かれた千歳飴袋に入れられている。千歳飴は、江戸時代の元禄・宝永の頃、浅草の飴売り・七兵衛が売り出したのが始まりとされている。

