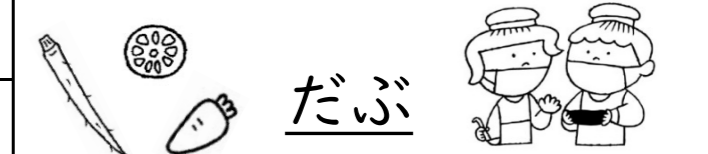


日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
2	月	麦ごはん ひじき入り卵焼き レタス さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク フルーツみつ豆	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油 揚げ・ひじき・豆乳・煮干し だし・米みそ・麦みそ	ウエハース・精白米・麦・砂糖 (三温糖)・植物油・さつま いも・甘納豆(あずき)	にんじん・ほうれんそう・レ タス・れんこん・青ねぎ・パナ ナ・ミックスフルーツ(缶)・りんご	牛乳・クッキー
17	火	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	牛乳 みかん70g	飲むヨーグルト ピザトースト	牛乳・煮干しだし・さば・赤 色辛みそ・かつわかめ・トリ ンクヨーグルト・ベーコン・チーズ	精白米・麦・白玉ふ・砂糖 (三温糖)・植物油・ごま 油・食パン・マヨネーズ	みかん・えのきたけ・青ね ぎ・しょうが・さやいんげ ん・キャベツ・きゅうり・にん じん・たまねぎ・トマト・コー ンホール・ピーマン・トマトケチャップ	牛乳・もも(缶)
4	水	コッペパン ポトフ(かぶ) かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 パインアップル(缶)30g	スキムミルク かき(45g) せんべい	牛乳・鶏もも・鳥がらだし・ コンソメ・まぐろ油漬(缶)・脱 脂粉乳	コッペパン・マヨネーズ・せんべ い	パインアップル(缶)・キャベツ・ たまねぎ・にんじん・かぶ・ セロリ・かぼちゃ・パセリ・か き	牛乳・パイ
5	木	わかめごはん 魚の塩焼き ゆでブロッコリー(25g) シャッキリみそ汁	牛乳 キウイフルーツ50g	豆乳 ひじきのココロ揚げ	牛乳・鶏肉・塩わかめ・ 魚・煮干しだし・米みそ・麦 みそ・調整豆乳・ひじき・ だいず・鶏卵	精白米・麦・植物油・さつ まいも・砂糖(三温糖)・小 麦粉・揚げ油	キウイフルーツ・にんじん・ホ ロコリー・もやし・だいこん・ かいわれだいこん	牛乳・サブレ
6	金	麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 豆腐とココロ野菜の清汁	牛乳 りんご40g	スキムミルク 米粉の甘納豆ケーキ	牛乳・牛肉・木綿豆腐・か つお・昆布だし・脱脂粉 乳・豆乳	精白米・麦・ごま油・片栗 粉・甘納豆(あずき)・米 粉・砂糖(三温糖)・植物 油	りんご・たけのこ・ピーマン・ にんじん・こまつな・だいこ ん	牛乳・バナナ
7	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	豆乳 ウエハース7g	りんごジュース みかん(70g) クッキー(15g)	豆乳・鶏肉・(そぎ切り)・ド リンクヨーグルト	ウエハース・スパゲティ・植物 油・クッキー	たまねぎ・にんじん・生し いたけ・しめじ・こまつな・ にんにく・みかん・りんご ジュース	
9	月	麦ごはん 魚のもみじ焼き 大豆のカレースープ	牛乳 バナナ75g	ミルクココア りんご(50g) ウエハース	牛乳・白身魚・米みそ・ ベーコン・だいず・鳥がらだ し・脱脂粉乳	精白米・麦・マヨネーズ・植物 油・じゃがいも・カレーウ・ 砂糖(三温糖)・ウエハース	バナナ・にんじん・ピーマン・た まねぎ・パセリ・りんご	豆乳・米粉パン
10	火	麦ごはん だぶ 柿なます	牛乳 せんべい7g	スキムミルク かるかん	牛乳・鶏もも・厚揚げ・か つお・昆布だし・脱脂粉 乳・鶏卵	せんべい・精白米・麦・花 麩・さといも・片栗粉・すり ごま・砂糖(三温糖)・やま いも・上新粉	にんじん・ごぼう・さやい んげん・乾しいたけ・か ぶ・かき	牛乳・ビスケット
11	水	コッペパン ローストチキン ソテー(キャベツ) クリームチャウダー	牛乳 みかん70g	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・鶏肉・ベーコン・コンソメ 脱脂粉乳・調整豆乳・寒 天	コッペパン・植物油じゃがい も・マーガリン・小麦粉・砂糖 (三温糖)	みかん・キャベツ・にんじん・ コーンホール・コーンクリーム(缶)・ たまねぎ・パセリ・かぼちゃ	牛乳・りんご
12	木	麦ごはん 魚のかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳 チーズ10g	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ・白身 魚・米みそ・豚肉・鳥がら だし・脱脂粉乳・きな粉・ 豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ 油・砂糖(三温糖)・はるさ め・植物油・ホットケーキミッ ク・黒砂糖	しょうが・サラダ菜・はくさい・ にんじん・青ねぎ・干しぶ どう	牛乳・パイン(缶)
13	金	麦ごはん みそ汁(豆腐) 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳 もも(缶)30g	豆乳 りんごヨーグルトケ ーキ	牛乳・木綿豆腐・塩わか め・煮干しだし・米みそ・麦 みそ・豚肉・まぐろ油漬 (缶)かつおだし・調整豆 乳・鶏卵・脱脂粉乳・プレ ンクヨーグルト	精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・小麦粉・パター	もも(缶)・だいこん・にん じん・さやいんげん・ほう れんそう・りんご・レモン	牛乳・あられ
14	土	チャンポン バナナ(75g)	豆乳 せんべい7g	りんごジュース 丸ボーロ チーズ(10g)	豆乳・豚肉・かまぼこ・鳥 がらだし・プロセスチーズ	せんべい・中華めん・中華 スープの素・ごま油・丸ボー ロ	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・乾しいたけ・青 ねぎ・しょうが・バナナ・りん ごジュース	
25	水	カレーライス 秋野菜のサラダ レタス みかん	牛乳 ウエハース7g	りんごジュース バナナクレープ	牛乳・鶏ひき肉・脱脂粉 乳・鳥がらだしの素・まぐ ろ油漬(缶)・鶏卵・調整豆 乳・生クリーム(植物性)	ウエハース・精白米・麦・じゃ がいも・マーガリン・カレーウ・ さつまいも・マヨネーズ・パイ 小麦粉・砂糖(三温糖)・パ ター	たまねぎ・にんじん・りん ご・グリーンピース・トマトピューレ コーンホール・きゅうり・レタス みかん・りんごジュース・バナ ナ・いちごソース	牛乳・りんご

福岡の郷土料理

11月24日は「和食の日」です。
「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から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、家庭や地域のお祭りや行事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。11月10,24日の給食の「だぶ」を紹介します！ぜひ、ご家庭で郷土料理を献立に取り入れてみてください！



「だぶ」は、福岡や宗像地方などで昔から行事食として、祝い事や法事の時などに作られてきた料理です。ごぼうやれんこん、にんじんなど煮くずれしにくい季節の根菜類を中心に使用し、具材を小さく切って調理することが一般的です。仏事では、鶏肉を除いて調理します。水を多く入れて「ぎぶぎぶ」に仕上げるところからなまって「だぶ」と呼ばれるようになったといわれています。地域によっては、「らぶ」「ぎぶ」「さぶ」などともいわれているようです。



中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとってかぜをひかないようにしましょう。

※延長おやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。その際はその都度報告いたします。