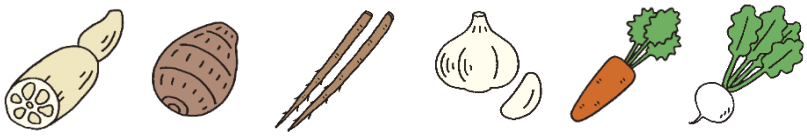
令和７年度

１１月の献立一口メモ

下有知保育園

月	火	水	木	金
		２１日(金)は山梨県郷土料理「ラーほー」と「せいだのたまじ」 「せいだのたまじ」は、小粒の皮付きじゃがいもを味噌味で煮っころがした山梨県上野原市の郷土料理です。「せいだ」とは、江戸時代後期代官の中井清太夫がじゃがいもを栽培させ、大飢饉から村人を救ったことからじゃがいもを「せいだ」、さらに、小粒のじゃがいもを「たまじ」と呼ぶようになりました。収穫しても余ってしまう小粒のじゃがいもを無駄にせずに食べられるようにした先人の知恵から生まれた郷土料理です。 「ラーほー」は21日欄で紹介しています。		
3 **文化の日** 	4 **かき揚げの日** かき揚げが麺類とともに食べられることが多く、カレンダーで「**めんの日(11/11)**」の上に位置する同じ曜日に制定されました。	5 **魚のごま味噌焼き** 生姜、ごま、砂糖、酒、しょうゆ、味噌を混ぜ合わせ、魚に絡めて焼き上げます。甘い味噌だれが白いご飯によく合い、食が進みます	6 **秋の遠足** お弁当はおにぎりにしましょう。	7
10 **１１日大豆ごはん** 植物の中でもたんぱく質を多く含有することから日本では「畑の肉」と呼ばれています。	11 **根菜クイズ：次の根菜(土の中で育つ野菜)は何～だ？** 	12	13	14 **七五三メニュー** 15日は七五三です。この日は、子どもたちの健康と成長を願ったお祝メニューです。
17 **レンコンの日** 1994年11月17日、全国の産地が集まり、茨城県土浦市で「れんこんサミット」が開催されたことを記念して制定されました。	18 **ミッキーマウス ミニーマウスの誕生日** 1928年「蒸気船ウィリー」がきっかけでスクリーンデビューした記念日です。 	19 	20 **ひよこ豆** 薄ベージュ色で丸く、少しとがった先がひよこのくちばしに見えることから名付けられました。「ガルバンゾー」とも呼びます。	21 **ラーほー** ほうとう麺とラーメンのスープを組み合わせた山梨県笛吹市の新しいご当地グルメです。 **【山梨県郷土料理】**
24 **振替休日** 	25 **ま**：豆・豆類 **ご**：ごま・種実類 **わ**：わかめ・海藻類 **や**：やさい **さ**：さかな **し**：椎茸・きのこ類 **い**：いも・いも類 和の基本食材の語呂合わせです。	26 これらの食材をバランスよく摂取することで、栄養が偏らず健康的な食生活を送ることができるとされています。	27 **まごわやさしいメニュー** ☆魚の南部焼 ☆ひじきと大豆のコロコロサラダ ☆さつまいもの味噌汁	28 **フランスパンの日** 「いい(**11**)フ(**2**)ランスパ(**8**)ン」の語呂合わせから「日本フランスパン友の会」が制定しました。

※裏面は、保育界2025.10掲載の「ママさん110番(電話相談)だより」の記事です。ご一読ください。