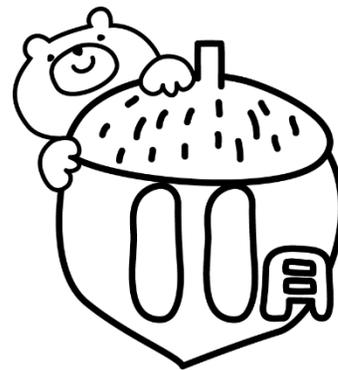


# 2024年 11月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1 (金)	厚揚げと大根の味噌炒め 小魚 ほうれん草の澄まし汁	豚肉・厚揚げ・味噌 かえりちりめん 鰹節・昆布・わかめ	大根・人参・竹の子  えのき・ほうれん草・人参	ごま油・片栗粉・三温糖	醤油・酒 酢 醤油・みりん	スイートポテト(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
2(土)	<b>祝日 4日(月) 振替休日</b>					
5 (火)	合い挽きミンチの卵とじ 小魚 舞茸汁	合挽ミンチ・卵 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・椎茸・ピーマン・ミックスベジタブル  舞茸・ごぼう・人参・ねぎ	じゃが芋・油・片栗粉	コンソメ・塩・醤油・ケチャップ 酢 醤油・みりん	りんご 0歳オレンジ お菓子 牛乳
6 (水)	赤魚の煮付け キャベツと小松菜のおかか和え 三つ葉と油揚げの味噌汁	赤魚 鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	生姜 キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・三つ葉	三温糖	醤油・みりん・酒・酢 醤油・みりん	ヨーグルト  お菓子
7 (木)	八宝菜 小魚 ラーメンスープ	豚肉・ちくわ かえりちりめん 鰹節・昆布	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・エリンギ・生姜  玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・にら・ねぎ	片栗粉・ごま油・砂糖  中華麺・ごま油	醤油・中華だし 酢 醤油・中華だし・鶏がら・塩	マーレードケーキ(手) 0歳 お菓子 牛乳
8 (金)	鶏じゃが 小魚 豆腐と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 豆腐・わかめ・味噌・煮干し・鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆  玉ねぎ・人参・ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん 酢	チーズ お菓子 牛乳
9(土)	<b>祝日 4日(月) 振替休日</b>					
11 (月)	高野豆腐と干し椎茸の含め煮 小魚 豚汁	高野豆腐・鰹節・煮干し かえりちりめん 豚肉・鰹節・味噌	干し椎茸・椎茸・ミックスベジタブル  大根・人参・ごぼう・ねぎ・椎茸	三温糖・片栗粉	醤油・みりん 酢	バナナ お菓子 牛乳
12 (火)	白菜と鶏団子のスープ 小魚 大根と水菜のサラダ	鶏ミンチ・卵・鰹節 かえりちりめん ハム	白ねぎ・生姜・白菜・ねぎ・椎茸・人参  人参・大根・水菜・きゅうり	片栗粉・春雨  ごま・ごま油	コンソメ・醤油・鶏がら・塩 酢 塩・酢・醤油	芋もち(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
13 (水) お誕生日会	きのこご飯 白身魚のフライ 人参サラダ 野菜スープ	油揚げ・鰹節 白身魚 ベーコン・昆布・鰹節	ごぼう・人参・舞茸・しめじ・椎茸 人参・もやし・ほうれん草・コーン キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	米・砂糖 油 砂糖・油	醤油・塩・酒 塩・りんご酢・レモン果汁・醤油 コンソメ・醤油・塩	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
14 (木)	おでん 小魚 かぼちゃの味噌汁	鶏肉・ちくわ・平天・厚揚げ・鰹節・昆布 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	大根・人参  かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	こんにゃく	醤油・みりん 酢	バナナスコーン(手) 0歳 バナナ・お菓子 牛乳
15 (金)	ポークカレー  オレンジドレッシングサラダ	豚肉  ハム	玉ねぎ・人参  キャベツ・人参・きゅうり・コーン	じゃが芋・油・マーガリン  砂糖・油	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ  酢・塩・オレンジ果汁	飲むヨーグルト 0.1歳 牛乳 お菓子
16(土)	<b>祝日 4日(月) 振替休日</b>					
18 (月)	栄養汁 小魚 千切り大根とベーコンの炒め煮	鶏肉・鰹節 かえりちりめん ベーコン・鰹節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・ねぎ・生姜  千切り大根・人参・ねぎ	片栗粉  ごま	塩・コンソメ・醤油 酢 醤油・みりん	みかん お菓子 牛乳
19 (火)	鮭のマヨネーズ焼き 胡麻酢和え さつま芋の味噌汁	鮭 ツナ 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	マッシュルーム・玉ねぎ・パセリ・コーン 人参・小松菜・白菜・コーン 玉ねぎ・ねぎ	マヨネーズ 砂糖・すりごま さつま芋	酢・塩	黒糖蒸しパン(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
20 (水)	麻婆豆腐 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・にら・ねぎ・生姜・にんにく  チンゲン菜・コーン・玉ねぎ	片栗粉・三温糖	醤油 酢 醤油・コンソメ・塩	ヨーグルト  お菓子
21 (木)	鶏肝の元気煮・小魚 キャベツとわかめのごまマヨ和え かきたま汁	鶏肝・味噌 わかめ 卵・鰹節・蒲鉾・わかめ	生姜・にんにく キャベツ・コーン・人参 ねぎ・玉ねぎ	三温糖・油 砂糖・ごま・マヨネーズ 片栗粉	醤油・みりん・酒 酢 醤油 塩・醤油・みりん	コーンフレークボール(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
22 (金)	焼きうどん 小魚 大根となめこの味噌汁	豚肉・鰹節 かえりちりめん 煮干し・味噌・わかめ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ  大根・なめこ・ねぎ	うどん・油	醤油・みりん・塩 酢 醤油	チーズ お菓子 牛乳
25 (月)	<b>祝日 23日(土) 勤労感謝の日</b>					
25 (月)	きのこのスパゲティ 小魚 もやしスープ	ベーコン・のり かえりちりめん ささみ・昆布・鰹節	しめじ・えのき・エリンギ・玉ねぎ・人参・パセリ  もやし・人参・ねぎ・干し椎茸	スパゲティ・マーガリン・オリーブオイル	醤油・コンソメ・塩 酢 醤油・コンソメ・塩	柿 0.1歳オレンジ お菓子 牛乳
26 (火)	鯖の塩焼き れんこん入りごぼうサラダ 豆腐の澄まし汁	鯖 ツナ・鰹節 豆腐・鰹節	ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン ほうれん草・えのき・人参	マヨネーズ・ごま・油	塩 酢・みりん・醤油 醤油・みりん	かぼちゃケーキ(手) 0歳 かぼちゃ入り蒸しパン 牛乳
27 (水)	ポークビーンズ 小魚 かぶのスープ	豚肉・大豆 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・トマト缶・ピーマン  かぶ・玉ねぎ・人参・椎茸	じゃが芋・マカロニ・砂糖	ケチャップ・コンソメ 酢 醤油・コンソメ・塩	ヨーグルト  お菓子
28 (木)	とり肉と里芋の炊き合わせ 小魚 えのきと玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	三度豆・人参  玉ねぎ・えのき・ねぎ	里芋・三温糖・こんにゃく	醤油・みりん 酢 醤油	大学芋(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
29 (金)	ハヤシルウ  ブロッコリーとハムのサラダ	牛肉  ハム	玉ねぎ・人参  ブロッコリー・きゅうり・人参・キャベツ	じゃが芋・油・マーガリン  マヨネーズ	ハヤシルウ・ケチャップ・コンソメ  塩	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
30(土)	<b>祝日 4日(月) 振替休日</b>					

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(13日)は、主食は要りません。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。

# 食事だより



木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。  
朝晩の寒さも厳しさを増してきました。  
季節の変わり目は体調を崩しやすいので  
旬の食材を使ってしっかりと食事をとり、  
元気いっぱい秋を満喫しましょう！



## りんごを食べて医者いらず

### ☆ 血圧が気になる方にオススメのカリウム

りんごに含まれるカリウムには血圧を下げたい  
むくみを解消したいする効果が期待できます

### ☆ 腸内環境を整える食物繊維

りんごには、腸内環境の改善に役立つ食物繊維が含まれます

### ☆ 病気への抵抗力を高めるビタミンC

ビタミンCには抗酸化作用があり、老化や  
動脈硬化の進行を抑える効果も期待できます

## レシピ紹介！！ ～おやつにぴったり！！ りんごケーキ～

(幼児1人分)

りんご	21g
小麦粉	9.6g
たまご	9.6g
マーガリン	6g
ベーキングパウダー	0.1g
砂糖	9.6g

- ①りんごをカットし水に浸けておく
- ②マーガリンを溶かして砂糖と合わせる
- ③小麦粉、ベーキングパウダーをふるい割ったたまごと合わせる
- ④すべて合わせて焼く

