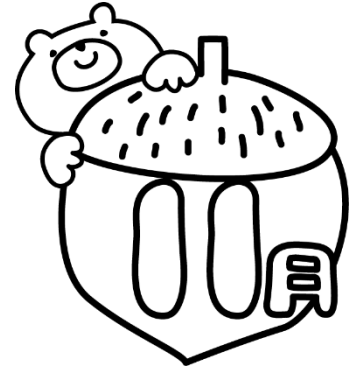


2024年 11月 給食献立表

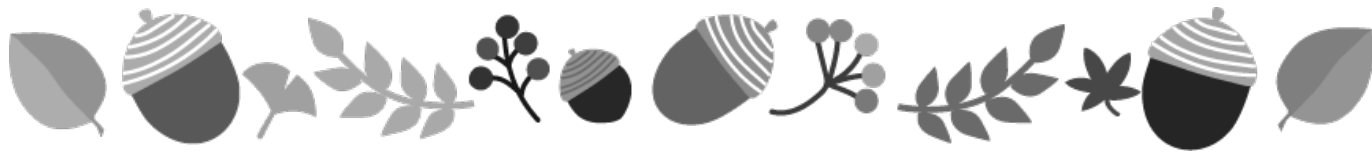
日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1 (金)	厚揚げと大根の味噌炒め 小魚 ほうれん草の澄まし汁	豚肉・厚揚げ・味噌 かえりちりめん 鰹節・昆布・わかめ	大根・人参・竹の子 えのき・ほうれん草・人参	ごま油・片栗粉・三温糖	醤油・酒 酢 醤油・みりん	スイートポテト(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
2(土)	祝日 4日(月) 振替休日					
5 (火)	合い挽きミンチの卵とじ 小魚 舞茸汁	合挽ミンチ・卵 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・椎茸・ピーマン・ミックスベジタブル 舞茸・ごぼう・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)	祝日 4日(月) 振替休日					
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)	祝日 4日(月) 振替休日					
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 かいりちりめん 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)	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)	祝日 4日(月) 振替休日					

- ★ 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

