

給食室だより

2024年11月

3歳未満

高知聖園マリア園

日	曜日	保育園の行事	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料
1	金		牛乳 みかん	ごはん 秋のカレー 胡瓜甘酢漬 トマト	お茶 ヨーグルト バナナ	米 豚肉 さつま芋 人参 玉葱 しめじ りんご カレールー 油 胡瓜 塩 砂糖 酢 しょうゆ 生姜 トマト 牛乳 みかん 茶 ヨーグルト バナナ
2	土		みかん	カレーピラフ お茶	牛乳 ミルクパン	米 カレー粉 コンソメ 玉葱 人参 ピーマン 油 塩 鶏肉 牛乳 みかん ミルクパン
5	火		牛乳 オレンジ	ごはん 焼魚 ひじきの白和え かき卵スープ	牛乳 ゼリー	米 魚 塩 豆腐 ごま みそ 砂糖 ほうれん草 ひじき 人参 しょうゆ 卵 白菜 じゃが芋 だし汁 茶 オレンジ 牛乳 ゼリー
6	水		牛乳 バナナ	バターロール きのことマカロニのグラタン 小松菜とキャベツの磯和え トマト	お茶 大豆ごはん	バターロール マカロニ 鶏肉 ベーコン 玉葱 しめじ エリンギ 油 塩 こしょう バター 小麦粉 スキムミルク パセリ 粉チーズ パン粉 小松菜 キャベツ 人参 しょうゆ ごま油 のり トマト 牛乳 バナナ 茶 米 塩 昆布 ツナ 油漬 大豆
7	木		牛乳 みかん	ごはん 蒸し魚の野菜あんかけ ブロッコリーのごまみそドレ 梨	牛乳 スイートポテト	米 魚 生姜 塩 酒 白菜 もやし 人参 さやえんどう コーン だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 ブロッコリー みそ マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) ごま 梨 牛乳 みかん さつま芋 スキムミルク 卵 バター
8	金		牛乳 りんご	ごはん 豚肉の柳川 胡瓜の酢物 トマト	牛乳 菓子 バナナ	米 卵 豚肉 ささがきごぼう 人参 さやいんげん 油 砂糖 塩 しょうゆ だし汁 胡瓜 すまき ごま 酢 トマト 牛乳 りんご 菓子 バナナ
9	土		オレンジ	チキンライス お茶	牛乳 コッペパン	米 玉葱 鶏肉 人参 塩 こしょう ケチャップ 油 オレンジ 牛乳 コッペパン
11	月		牛乳 バナナ	ごはん 麻婆豆腐 小松菜ともやしのナムル トマト	牛乳 キラキラゼリー	米 豆腐 豚ミンチ 人参 にんにく 生姜 葱 油 塩 みそ 酒 鶏がらスープの素 しょうゆ 片栗粉 小松菜 もやし ごま油 砂糖 酢 トマト 茶 バナナ 牛乳 ゼリーの素 キウイ みかん 缶
12	火		牛乳 りんご	ごはん 若鶏照り焼き かぼちゃのごまサラダ すまし汁	お茶 中華風おこわ	米 鶏肉 にんにく 砂糖 しょうゆ みりん 南瓜 胡瓜 塩 マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) ごま わかめ 白菜 人参 葱 だし汁 牛乳 りんご 茶 もち米 豚ミンチ 桜えび 椎茸 酒 ごま油
13	水		牛乳 バナナ	ごはん 親子汁 ツナサラダ トマト	牛乳 芋ようかん	米 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 卵 だし汁 砂糖 しょうゆ 塩 ツナ 油漬 キャベツ 胡瓜 みかん 缶 酢 油 こしょう トマト 牛乳 バナナ さつま芋
14	木		牛乳 バナナ	ごはん 魚照り焼き なます けんちん汁	お茶 干しいたけのごまむすび	米 魚 砂糖 しょうゆ みりん 胡瓜 塩 大根 酢 鶏肉 油 豆腐 ささがきごぼう チンゲンサイ 人参 葱 だし汁 牛乳 バナナ 茶 椎茸 ごま
15	金	七五三のお祝い	ぶどうジュース (果汁100%)	もみじごはん 若鶏唐揚げ(米粉) 梨 ブロッコリーのおかか和え 具だくさんみそ汁	お茶 プリンアラモード	米 サケフレーク ごま のり 鶏肉 しょうゆ 酒 生姜 米粉 油 ブロッコリー ごま油 かつお節 ほうれん草 人参 大根 ささがきごぼう 葱 だし汁 みそ 梨 ぶどうジュース プリン ホイップクリーム みかん 缶
16	土		バナナ	ツナ三色丼 お茶	牛乳 カステラ	米 ツナ 油漬 しょうゆ 酒 だし汁 人参 砂糖 塩 ほうれん草 牛乳 バナナ カステラ
18	月		牛乳 バナナ	ごはん ジャージャーポテト たたき胡瓜 トマト	牛乳 おからマフィン	米 じゃが芋 油 豚ミンチ にんにく 葱 キャベツ 人参 ひじき みそ しょうゆ 砂糖 胡瓜 塩 酢 ごま油 トマト 茶 バナナ 牛乳 バター 卵 おから バニラエッセンス 小麦粉 ベーキングパウダー
19	火		牛乳 みかん	ごはん 魚の梅じょうゆ焼き のり和え すまし汁	牛乳 ふかし芋	米 魚 塩 片栗粉 ねり梅 しょうゆ 砂糖 みりん 油 白菜 人参 ほうれん草 ごま のり 豆腐 えのき茸 葱 だし汁 牛乳 みかん さつま芋
20	水		牛乳 バナナ	ごはん 卵のふくさ焼 キャベツのおかか和え トマト	牛乳 野菜パンケーキ	米 卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ だし汁 キャベツ もやし 塩 かつお節 ねり梅 トマト 牛乳 バナナ ホットケーキミックス ほうれん草 南瓜
21	木		牛乳 りんご	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ひじきの和え物 トマト	牛乳 焼き芋	米 豚肉 厚揚げ 椎茸 さやいんげん 人参 キャベツ たけのこ(水煮) 油 だし汁 砂糖 しょうゆ みそ ひじき 小松菜 ごま ごま油 トマト 牛乳 りんご さつま芋
22	金		牛乳 キウイ	ごはん 魚の柚子だれ 春雨サラダ 柿	お茶 りんご ゼリー	米 魚 酒 塩 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ ゆの酢 春雨 胡瓜 ブロッコリー 人参 ロースハム マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) こしょう 柿 牛乳 キウイ りんご ゼリーの素
25	月		野菜 ジュース	ごはん 若鶏のオレンジ風味焼き ふき昆布煮 トマト	牛乳 焼きそば	米 鶏肉 マーメレード しょうゆ 生ふき昆布 油揚げ さやいんげん だし汁 砂糖 トマト やさいジュース 牛乳 中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 油 塩 こしょう ウスターソース かつお節 のり
26	火		牛乳 りんご	ごはん 煮魚 ブロッコリーごま和え 柿	牛乳 米粉南瓜蒸しパン	米 魚 玉葱 生姜 砂糖 しょうゆ 酒 ブロッコリー 人参 ごま 柿 牛乳 りんご 米粉 ベーキングパウダー 豆乳(無調整) 油 南瓜
27	水		牛乳 キウイ	ごはん ミンチコロケ 白菜の煮浸し トマト	お茶 ヨーグルト みかん	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 油 塩 こしょう じゃが芋 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ウスターソース 白菜 人参 えのき茸 油揚げ だし汁 しょうゆ 砂糖 トマト 牛乳 キウイ 茶 ヨーグルト みかん
28	木		牛乳 りんご	ごはん 魚唐揚げ ひじき炒め煮 茹でブロッコリー	牛乳 和風スパゲッティ	米 魚 塩 こしょう しょうゆ 片栗粉 油 ひじき 鶏肉 さやいんげん 人参 こんにゃく だし汁 砂糖 ブロッコリー マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) 牛乳 りんご スパゲッティ 豚肉 玉葱 キャベツ のり
29	金	誕生会	牛乳 りんご	コッペパン ミートスパゲッティ 小松菜の中華和え 梨	牛乳 ケーキ	コッペパン スパゲッティ 豚ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 油 鶏がらスープの素 こしょう ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 小松菜 胡瓜 塩 しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 梨 牛乳 りんご ケーキ
30	土		バナナ	ピビンパ丼 お茶	牛乳 バターロール	米 豚ミンチ 生姜 にんにく 油 しょうゆ 酒 砂糖 もやし 人参 ほうれん草 塩 ごま油 バナナ 牛乳 バターロール

※都合により献立を変更することがあります。



いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」

日本の秋は実りの季節で、自然の恵みに感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が盛んに行われます。

日本の食文化にとって大切な秋の日に、一人ひとりが和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけとなっていくようお願いをこめて、11月24日が「いい日本食」「和食の日」と制定されました。

和食の基本

ごはんを主食とし、みそ汁などの「汁」、焼き物・煮物・和え物などの「菜」(おかず)、漬物(香の物)を組み合わせた食事が、和食の基本形「飯・汁・菜・漬物」です。

この基本形を使うと、自然と栄養バランスのよい食事になります。

保育所給食では、和食に欠かせない「うま味」たっぷりの「だし」を使った和食献立もバランス良く取り入れて提供しています。

おうちでもぜひ、「だし」を使った和食を取り入れてみませんか。

