

給食室だより

2024年11月

3歳以上

通常保育

日曜日	保育園の行事	昼食	午後おやつ	材料
1 金		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	牛乳 菓子	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 牛乳 菓子
2 土		カレーピラフ ポテトスープ みかん	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 じゃが芋 ベーコン バター 牛乳 こしょう みかん ミルクパン
5 火		焼魚 ひじきの白和え かき卵スープ	牛乳 ゆずゼリー	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 牛乳 アガー ゆの酢 黄桃
6 水		きのこ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	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 バセリ 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 茶 米 塩 昆布 ツナ油漬 大豆
7 木		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	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 さつま芋 スキムミルク 卵 バター
8 金		豚肉の柳川 胡瓜の酢物 トマト	牛乳 菓子	卵 豚肉 ささがきごぼう 人参 さやえんどう 油 砂糖 塩 しょうゆ だし汁 胡瓜 すまき ごま 酢 トマト 牛乳 菓子
9 土		チキンライス キャベツのスープ オレンジ	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 キャベツ ウインナー(皮なし) 鶏がらスープの素 オレンジ 牛乳 コッペパン
11 月		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	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 牛乳 アガー レモン キウイ みかん缶
12 火		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	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 茶 米 もち米 豚ミンチ 桜えび 椎茸 酒 ごま油
13 水		親子汁 ツナサラダ トマト	牛乳 芋ようかん	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 さつま芋
14 木		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	魚 塩 こしょう しょうゆ 片栗粉 油 ひじき 鶏肉 さやえんどう 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 スパゲッティ 豚肉 玉葱 キャベツ のり
15 金		秋のカレー 胡瓜甘酢漬 トマト	お茶 ヨーグルト バナナ	豚肉 さつま芋 人参 玉葱 しめじ りんご カレール油 胡瓜 塩 砂糖 酢 しょうゆ 生姜 トマト 茶 ヨーグルト バナナ
16 土		ツナ三色丼 コーンスープ バナナ	牛乳 ぶどうパン	米 ツナ油漬 しょうゆ 酒 だし汁 人参 砂糖 塩 ほうれん草 コーン 玉葱 ベーコン コンソメ バター 小麦粉 牛乳 こしょう バセリ バナナ ぶどうパン
18 月		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	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 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		魚の柚子だれ 春雨サラダ 柿	牛乳 手づくりりんごゼリー	魚 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 りんご レモン りんごジュース アガー
20 水		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	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 ホットケーキミックス ほうれん草 南瓜
21 木		ミートスパゲッティ 小松菜の中華和え 梨	牛乳 キャロットライス	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 米 コンソメ ロースハム
22 金		魚の梅じょうゆ焼き のり和え すまし汁	牛乳 いも餅	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 さつま芋 白玉粉 黒砂糖 きな粉
25 月		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	鶏肉 マーレード しょうゆ 生ふき昆布 油揚げ さやえんどう だし汁 砂糖 トマト 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		煮魚 ブロッコリーごま和え 柿	牛乳 米粉南瓜蒸しパン	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 米粉 ベーキングパウダー 豆乳(無調整) 油 南瓜
27 水		ミンチコロッケ 白菜の煮浸し トマト	お茶 ヨーグルト みかん	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 茶 ヨーグルト みかん
28 木		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	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 茶 米 椎茸 水 ごま
29 金		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	豚肉 厚揚げ 椎茸 さやえんどう 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 さつま芋
30 土		ビビンバ丼 豆乳スープ バナナ	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 ウインナー(皮なし) 玉葱 しめじ 小松菜 豆乳(調整豆乳) コンソメ 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。お誕生会には主食がつきます。



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。

