

令和4年 11月 給食献立表

さくら保育園

日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	火	チーズ	ごはん まぐろの照り焼き (鮪・酒・醤油・砂糖・みりん・しょうが・片栗粉) ほうれん草とお麩のごま和え (ほうれん草・人参・お麩・すりごま・醤油・砂糖) じゃがいものみそ汁 (じゃがいも・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ピーチケーキ (もも缶・ホットケーキミックス・砂糖・卵・バター・牛乳) スキムミルク (脱脂粉乳)
2	水	しらすせんべい 牛乳	食パン さつまいもコロケ (さつまいも・玉ねぎ・豚肉・黒ごま・卵・小麦粉・パン粉・ソース) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) ベーコンのスープ (ベーコン・人参・キャベツ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	チャーハン (ごはん・にんじん・コーン・たまねぎ・ピーマン・醤油・ごま油・中華だし) 麦茶
3	木		☆文化の日☆	
4	金	バナナ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) 竹輪のマリネ (ちくわ・玉ねぎ・人参・パセリ・砂糖・酢・塩) ミニトマト	フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) りんごジュース
5	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
7	月	飲むヨーグルト	ごはん 揚げ魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) 小松菜の納豆和え (小松菜・納豆・人参・白菜・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	フルーツケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・卵・バナナ・レーズン・チーズ・バター・生クリーム・ベーキングパウダー) 麦茶
8	火	みかん缶	食パン ポテトグラタン (じゃが芋・玉葱・パプリカ・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・チーズ・ホワイトソース) もやしと鶏のさっぱり和え (もやし・ささみ・きゅうり・醤油・酢・砂糖・ごま油) しいたけのスープ (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	たまごボーロ (片栗粉・卵・砂糖・スキムミルク) スキムミルク (脱脂粉乳)
9	水	ソーセージ	秋の山ごはん(油揚げ・人参・しめじ・えのき・醤油・酒・ごはん) 根菜ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・卵・パン粉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	フルーチェ (いちご味・牛乳) ビスケット
10	木	チーズ	ごまふりかけごはん(ごはん・ごま) 鶏肉のケチャップ和え (鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・ソース・砂糖) 小松菜と高野豆腐の煮浸し (小松菜・高野豆腐・人参・醤油・みりん・かつおだし・さばだし) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉)	オレンジトースト (食パン・卵・オレンジジュース・はちみつ・砂糖・バター・粉糖) 麦茶
11	金	ビスケット	おにぎり(さくらごはん・わかめ) まぐろの竜田揚げ(まぐろ・しょうが・酒・みりん・醤油・片栗粉) だし巻き卵 しらすサラダ(しらす・大根・人参・きゅうり・マヨネーズ) チーズ・りんご・野菜ジュース(乳児:野菜ジュース)	ワッフル 牛乳
12	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
14	月	ヨーグルト	ごはん 豆腐のつくね焼き (豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・ひじき・卵・パン粉・砂糖・醤油・みりん・片栗粉) 小松菜とりんごのサラダ (小松菜・りんご・キャベツ・わかめ・マヨネーズ) 油揚げのみそ汁 (小松菜・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	マシュマロトースト (マシュマロ・食パン) 麦茶
15	火	飲むヨーグルト	ごはん 田舎煮 (鶏肉・こんにゃく・いんげん・人参・里芋・れんこん・砂糖・醤油・みりん・みそ) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・大根・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	まっ茶のお麩ラスク (抹茶・麩・砂糖・バター) りんごジュース
16	水	パン缶	食パン まぐろのフライ (まぐろ・小麦粉・卵・パン粉・ソース) キャベツの胡麻マヨネーズ和え (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト・ケチャップ・コンソメ)	りんごのパイ (パイシート・りんご・砂糖・レモン汁) 乳児…餃子の皮 牛乳

17	木	ソーセージ	ごはん 鶏肉の西京焼き (鶏肉・みそ・酒・みりん) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・砂糖・醤油) もやしのスープ (もやし・コーン・わかめ・醤油・かつおだし・さばだし)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ)
18	金	ウエハース 牛乳	秋のカレーライス (ごはん・玉ねぎ・人参・しめじ・まいたけ・さつまいも・チーズ・りんご・豚肉・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	カルピスグミ (カルピス・ゼラチン・砂糖) ビスケット 麦茶
19	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
21	月	チーズ	ごはん 松風焼き (鶏肉・玉葱・人参・卵・パン粉・しょうが・みそ・ごま・砂糖・醤油・酒) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) 秋の森汁 (人参・しめじ・えのき・さつまいも・里芋・みそ・かつおだし・さばだし)	メロンパン風トースト (食パン・バター・砂糖・小麦粉・グラニュー糖・ベーキングパウダー) 牛乳
22	火	ヨーグルト	食パン 白身魚の洋風焼き (カレイ・小麦粉・玉ねぎ・コーン・ピーマン・パプリカ・粉チーズ・マヨネーズ・ケチャップ) やみついきゅうり (きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)	フルーツきんとん(さつまいも・みかん缶・パイン缶) 麦茶
23	水		◆勤労感謝の日◆	
24	木	しらすせんべい	ごはん しめじと厚揚げ煮 (しめじ・人参・厚揚げ・小松菜・鶏肉・酒・みりん・砂糖・醤油・かつおだし・さばだし) 白菜とひじきのおかか和え (白菜・キャベツ・油揚げ・ひじき・かつお節・醤油) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	黄な粉パウンドケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・黄な粉・小豆・卵・バター・牛乳) 牛乳
25	金	ビスケット	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズ バナナ	マカロニのトマト煮 (マカロニ・豚肉・人参・玉ねぎ・粉チーズ・パセリ・トマトピューレ・ケチャップ・砂糖・コンソメ) 麦茶
26	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
28	月	ソーセージ	わかめ麦ごはん(わかめ・麦・ごはん) 鶏肉のオーロラソース (鶏肉・酒・片栗粉・マヨネーズ・ケチャップ・みそ) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)	ロールカステラ スキムミルク (脱脂粉乳)
29	火	バナナ	クリームスパゲティ (スパゲティ・玉ねぎ・しめじ・人参・鶏肉・ホワイトソース・牛乳・チーズ) ウインナー たたききゅうり(きゅうり・塩) ほうれん草のかきたま汁 (ほうれん草・人参・キャベツ・卵・コンソメ)	かぼちゃケーキ (かぼちゃ・バター・砂糖・卵・小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳) 牛乳
30	水	飲むヨーグルト	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き (鮭・みそ・マヨネーズ) きんぴらごぼう (ごぼう・人参・れんこん・黒はんぺん・ごま・みりん・砂糖・醤油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだ	しらすトースト (食パン・しらす・チーズ・青のり・マヨネーズ) 麦茶

除去はありません
除去があります

ひよこ組のみチェックをお願いします

☆11月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆

◀左: 幼児 / 右: 乳児▶

			Ca(mg)	241	233
エネルギー (Kcal)	622	517	Vc(g)	25.0	20.0
たんぱく質 (g)	26.2	21.5	鉄分(mg)	2.5	1.9
脂質(g)	16.6	14.1	塩分(g)	2.0	1.6

～和食の日～

11月24日は「和食の日」です。みなさんの日々の食事の中でごはん・おみそ汁などの「ごはん」「しるもの」、焼き魚、煮物などの「おかず」それにお漬物などを組み合わせたものを「和食」といいます。「だし」とは、鰹節や昆布などの「旨味」がお湯の中に溶けだした「汁」のことです。おみそ汁や煮物を美味しくする大切な存在です。他にも煮干しや干しいたけからも美味しい「だし・旨味」がとれます。給食にもたくさん使われていますが、お家でも「だし」を味わえる和食、日本食の文化を探してみたり、

