

日付	献立名	材料名	おやつ
1火	食パン さつまいもと豚肉の煮物 ゆで野菜 キャベツのスープ プチゼリー	牛乳、食パン、さつまいも、たまねぎ、豚ひき肉、食塩、ケチャップ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、食塩、ゼラチン、水、砂糖、牛乳、米、しょうゆ、かつお節、ごま油、	牛乳 おかか粥
2水	小松菜粥 鮭のみそ煮 人参の煮物 白菜のすまし汁 パナナ	牛乳、米、こまつな、食塩、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、万能ねぎ、にんじん、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、はくさい、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、バナナ、牛乳、小麦粉、脱脂粉乳、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、卵、牛乳、コーンフレーク、干しぶどう、	牛乳 かみかみクッキー
4金	ハヤシライス ほうれん草のチキンサラダ チーズ パナナ	牛乳、米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ケチャップ、グリーンピース(冷凍)、ほうれん草、にんじん、鶏ささ身、しょうゆ、砂糖、チーズ、バナナ、牛乳、マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳 マカロニきな粉
7月	さつまいも粥 鶏肉のみそ煮 にんじんの炒り煮 なすのみそ汁 ヨーグルト	牛乳、米、さつまいも、食塩、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、砂糖、こまつな、にんじん、しらたき、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、なす、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(低脂肪無糖)、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、いちごジャム、	牛乳 ジャム蒸しパン
8火	野菜粥 はるさめの和え物 ワタンスープ みかん	牛乳、米、鶏ひき肉、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、にんじん、ワタンの皮、食塩、みかん、牛乳、豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉、しょうゆせんべい、	牛乳 豆乳もち せんべい
9水	ロールパン マカロニ煮 トマトとボイルブロッコリー たまねぎのスープ パナナ	牛乳、ロールパン、マカロニ、じゃがいも、ほうれん草、鶏もも肉、たまねぎ、小麦粉、牛乳、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ粉、食塩、バナナ、牛乳、さつまいも、	牛乳 焼きいも
10木	お粥 煮魚 大根の和え物 さつまいもの甘煮 豆腐みそ汁	牛乳、米、かれい、しょうゆ、砂糖、片栗粉、だいこん、きゅうり、にんじん、食塩、さつまいも、砂糖、レモン果汁、木綿豆腐、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、フランスパン、マヨネーズ、粉チーズ、パセリ粉、	牛乳 チーズラスク
11金	お粥 肉じゃが ほうれん草のサラダ 納豆とこまつなのみそ汁 柿	牛乳、米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、ほうれん草、ツナ水煮缶、しょうゆ、こまつな、挽きわり納豆、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、ねぎ、かき、牛乳、米、もち米、水、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳 きな粉粥
14月	お粥 鶏肉の照り煮 マカロニサラダ 大根の煮物風汁 パナナ	牛乳、米、鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、マカロニ・スパゲティ、きゅうり、にんじん、食塩、だいこん、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉、バナナ、牛乳、じゃがいも、ケチャップ、ピーマン、チーズ、パセリ粉、	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き
15火	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 白菜のスープ パナナ	牛乳、米、水、木綿豆腐、豚ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、片栗粉、はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、はくさい、中華だし、バナナ、牛乳、七分つき米、鶏ひき肉、はくさい、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、	牛乳 雑炊
16水	お粥 鮭の玉ねぎ煮 人参と小松菜の旨煮 豆腐みそ汁 みかん	牛乳、米、さけ、たまねぎ、パセリ粉、食塩、にんじん、こまつな、しょうゆ、砂糖、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、みかん、牛乳、さつまいも、りんご、砂糖、無塩バター、	牛乳 アップルポテト
17木	お粥 豚肉の野菜煮 きゅうりの和え物 豆腐のみそ汁 柿	牛乳、米、豚肉(ロース)、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、砂糖、きゅうり、食塩、にんじん、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、かき、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、油、砂糖、干しぶどう、	牛乳 レーズン蒸しパン
18金	お粥 豆腐のケチャップ煮 人参のナムル 大根スープ パナナ	牛乳、米、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ケチャップ、砂糖、食塩、片栗粉、にんじん、しょうゆ、だいこん、万能ねぎ、干しいたけ、はるさめ、水、中華だしの素、食塩、こしょう、酒、ごま、バナナ、牛乳、小麦粉、卵、牛乳、納豆、干しぶ、キャベツ、かつお節、ごま油、ケチャップ、あおのり、	牛乳 納豆お好み焼き
21月	トマトライス キャベツのツナマヨネーズあえ ヨーグルト和え	牛乳、米、豚肉(肩)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、砂糖、ケチャップ、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、食塩、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖、牛乳、ホットケーキ粉、牛乳、バナナ、	牛乳 バナナホットケーキ
22火	さといも粥 鶏バーグ 白菜とほうれん草の和え物 大根のみそ汁 みかん	牛乳、米、さといも、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、あおのり、はくさい、ほうれん草、酢、砂糖、食塩、だいこん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、みかん、牛乳、マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳 マカロニきな粉
24木	お粥 煮魚 豚肉と人参煮 かぼちゃのみそ汁 パナナ	牛乳、米、かれい、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、万能ねぎ、にんじん、豚肉(ばら)、しょうゆ、砂糖、かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、ピーマン、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、油、カレー粉、中華だしの素、酒、砂糖、食塩、	牛乳 ピーマン
25金	焼きうどん きゅうりの和え物 コーンスープ フルーツゼリー	牛乳、干しうどん、豚肉(ばら)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、あおのり、きゅうり、ツナ油漬缶、砂糖、食塩、コーン缶、クリームコーン缶、洋風だしの素、食塩、ゼラチン、水、砂糖、みかん缶、牛乳、コッペパン、ココア(ビュココア)、砂糖、グラニュー糖、	牛乳 ココアぱん
28月	お粥 イタリアンチキン キャベツのサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳、米、鶏もも肉、食塩、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、食塩、バナナ、麦茶(濃出液)、米、にんじん、食塩、	麦茶 人参粥
29火	豚丼 キャベツの和え物 豆腐みそ汁 柿	牛乳、米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、にんじん、にんじん、しょうゆ、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、かき、牛乳、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳、かぼちゃ、	牛乳 かぼちゃスコーン
30水	鮭粥 和風バーグ 白菜のおかか和え 豆腐すまし汁 りんご	牛乳、さけ、きゅうり、食塩、鶏ひき肉、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、片栗粉、はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、りんご、牛乳、食パン、卵、牛乳、砂糖、	牛乳 パンプディング

11月24日は和食の日

11月24日は和食の日です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。まずは、『いただきます』と感謝の気持ちを表しましょう。

命をいただくこと、自然への感謝の気持ちが込められた言葉です。

和食とは【ごはん】と【みそ汁】などの汁もの、【焼き魚】や【野菜の煮物】などのおかず、それに【おつけもの】を組み合わせたものをいいます。
だしとは、【こんぶ】や【かつお節】などの『うま味』がお湯の中にとけ出した汁のことです。
お味噌汁や煮物を作るときに使います。

保育園では、かつお節を中心に煮干し、昆布、干しいたけを使用しただけで調理をしています。

新米の季節です

ごはんは、栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。朝食にごはんを食べると、腹持ちがよく、ブドウ糖を長時間に渡って安定して脳に送ることができます。新米は柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。

収穫したさつまいもと新米を一緒に炊き、さつまいもごはんのおにぎりを幼児クラスさんと一緒につくる予定です。お楽しみに♪

