



11月給食献立表

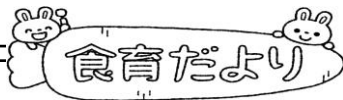


2022年度

あいのそのこども園

		給食		おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える			
1(火)	ごはん カレイのムニエル 金平ごぼう 卵汁	△精白米 ○カレイ △小麦粉 △バター 食塩 こしょう □ごぼう □にんじん △こんにゃく 濃口醤油 みりん だし粉 ○卵 □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉	□柿 △ひじきスティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳	
2(水)	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとれんこんのサラダ 玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○合挽ミンチ ○豆腐 □ひじき □たまねぎ △調合油 △パン粉 ○卵 △調合油 □トマトケチャップ □ブロッコリー □れんこん △ごま 濃口醤油 ○豆みそ □コーン □えのきたけ □たまねぎ □にんじん ○豆みそ だし粉	ラスク △畑の-snack ○牛乳	△食パン △砂糖 △無塩バター ※小麦	
4(金)	にんじんご飯 肉豆腐 大根と揚げのすまし汁	△精白米 □にんじん □塩昆布 濃口醤油 △いりごま ○焼き豆腐 ○牛肉 □はくさい △こんにゃく □にんじん □ぶなしめじ □さやいんげん △調合油 濃口醤油 みりん △砂糖 □だいこん ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉	□バナナ △小魚せんべい ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、えび、ごま	
5(土)	お弁当				
7(月)	ごはん サバの竜田揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○さば □生姜 濃口醤油 酒 △片栗粉 △調合油 みりん □ブロッコリー □コーン △マヨネーズ 濃口醤油 ○豆腐 □えのきたけ □ほんしめじ ○豆みそ だし粉	□みかん △ねじりん棒 △ラムネ ○牛乳	※小麦	
8(火)	コッペパン ホワイトシチュー 白菜とじゃこのサラダ ○牛乳	△コッペパン ※小麦、乳 ○鶏肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 クリームシチュールウ ○豆乳 コンソメ □はくさい □にんじん ○じゃこ △ごま油 米酢 濃口醤油 □焼きのり △砂糖	ブルーベリーヨーグルト △ミレービスケット ほうじ茶	○ヨーグルト △ブルーベリージャム ※小麦	
9(水)	ふりかけご飯 八宝菜 玉ねぎとふのすまし汁	△精白米 ふりかけ→※乳、サバ、ごま、小麦 ○豚肉 ○えび 酒 濃口醤油 △調合油 □にんじん □たまねぎ □筍 □しいたけ □ツゲサイ □はくさい 中華だし △三温糖 薄口醤油 △片栗粉 □たまねぎ ○かまぼこ △ふ 薄口醤油 みりん だし粉	米粉のさつま芋 蒸しパン □プルーン △とろろ巻き昆布 ○牛乳	△米粉 べーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △油 △さつま芋 (以上児)	
10(木)	三色丼 鶏と白菜とかぶの味噌汁	△精白米 ○鶏ミンチ 濃口醤油 ○卵 △調合油 △三温糖 酒 □ほうれん草 □焼きのり 濃口醤油 ○鶏肉 □はくさい □かぶ ○豆みそ だし粉	□りんご △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆	
11(金)	ごはん 焼きししゃも 大根の煮物 もやしの味噌汁	△精白米 ○ししゃも □だいこん ○厚揚げ □にんじん 濃口醤油 △三温糖 だし粉 薄口醤油 酒 □もやし □にんじん □わかめ ○豆みそ だし粉	かぼちゃドーナツ △紫芋チップ ○牛乳	△かぼちゃ △ホットケーキミックス △砂糖	
12(土)	きのこスパゲッティ	△スパゲティ △無塩バター ○ベーコン △オリーブ油 □ほんしめじ □えのきたけ □エリンギ □青ねぎ 濃口醤油 □焼きのり			
14(月)	味噌うどん キャベツとツナのサラダ	△うどん ○豚肉 □にんじん □長ネギ □はくさい ○かまぼこ ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉 ○豆みそ □キャベツ □きゅうり ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油	焼きいも △野菜スナック ○牛乳	△さつま芋 ※ごま	
15(火)	ごはん 焼き鮭 ほうれん草とベーコンの炒め物 玉ねぎと白菜の味噌汁	△精白米 ○さけ 食塩 □ほうれん草 ○ベーコン □にんじん △無塩バター 濃口醤油 食塩 こしょう □たまねぎ □はくさい □ほんしめじ ○豆みそ だし粉	□パイナップル △はとむぎおこし ○牛乳		
16(水)	コーンご飯 洋風おでん 豆腐とわかめのすまし汁	△精白米 □コーン 食塩 ○豚ミンチ □青ねぎ △片栗粉 ○厚揚げ □にんじん □大根 △じゃがいも コンソメ 薄口醤油 □ブロッコリー ○豆腐 □わかめ □長ネギ 薄口醤油 みりん だし粉	カステラ △ポテトチップス ○牛乳	※小麦、乳、卵	
17(木)	菜飯 厚揚げのみそ炒め かき玉スープ	△精白米 食塩 酒 ○じゃこ 濃口醤油 □かぶの葉 ○厚揚げ ○豚ミンチ □たまねぎ □ぶなしめじ □青ねぎ △調合油 ○豆みそ 濃口醤油 酒 みりん △砂糖 □たまねぎ □にんじん ○ハム ○卵 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	□柿 △ひじきあられ ○チーズ ○牛乳		
18(金)	ごはん 鱈の煮つけ さつまいものサラダ ほうれん草と大根の味噌汁	△精白米 ○さわら □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん △さつまいも ○プロセスチーズ □りんご △マヨネーズ □コーン 食塩 こしょう □ほうれん草 □だいこん ○竹輪 ○豆みそ だし粉	米粉のレーズン蒸しパン △ポップコーン 牛乳	△米粉 べーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △油 □レーズン	
19(土)	煮込みうどん	△うどん ○豚肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □ほうれん草 □青ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉			

21(月)	じゃこごはん 豚肉のスタミナ焼き 小松菜と豆腐の味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○豚肉 濃口醤油 □生姜 酒 △調合油 □にんじん □たまねぎ □もやし □にら 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 □こまつな ○豆腐 ○豆みそ だし粉	□バナナ △全粒粉クラッカー △ラムネ ○牛乳	※小麦
22(火)	シーチキンドック やさいスープ ○牛乳	△ロールパン ○ツナ ○卵 △マヨネーズ □たまねぎ △いちごジャム □にんじん △じゃがいも ○ベーコン ○豆腐 コンソメ	にんじんおにぎり △スティックゼリー □ブルーネ ほうじ茶	△精白米 □にんじん □塩昆布 濃口醤油 △ごま (以上児) (未満児)
24(木)	ごはん 鱈の照り焼き もやしの胡麻和え 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○鱈 △ごま 濃口醤油 酒 △ごま油 □もやし △ごま 濃口醤油 みりん □こまつな ○油揚げ ○豆みそ だし粉	□みかん △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
25(金)	きのこカレー ひじきサラダ オレンジゼリー ○牛乳	△精白米 ○豚肉 △調合油 □たまねぎ □にんじん □ほんしめじ □エリンギ △じゃがいも コンソメ カレールウ ○豆乳 □ひじき □キャベツ □きゅうり □りんご △マヨネーズ □みかんジュース △砂糖 □寒天	リンゴケーキ △ごぼうチップ ほうじ茶	△小麦粉 △キックパウダー △砂糖 □りんご □レーズン △調合油 ○卵 ※小麦、ごま
26(土)	お弁当			
28(月)	ごはん 鮭のパン粉焼き ひじきの炒り煮 かぶとしめじの味噌汁	△精白米 ○さけ △パン粉 カレー粉 △調合油 食塩 □ひじき □にんじん □もやし ○油揚げ △こんにゃく ○大豆 □れんこん △砂糖 濃口醤油 △調合油 だし粉 □かぶ □ぶなしめじ ○油揚げ ○豆みそ だし粉	フレンチトースト △海藻スナック ○牛乳	△食パン ○卵 △砂糖 ○牛乳 ※えび、ごま
29(火)	しょうゆラーメン 小松菜の胡麻和え	△中華めん ○豚肉 △調合油 □もやし □にんじん □キャベツ □青ねぎ □コーン 中華だし 薄口醤油 みりん □こまつな △ごま 濃口醤油 みりん	□りんご △ねじりん棒 ○チーズ ○牛乳	※小麦
30(水)	木の葉丼 ぶた汁	△精白米 □たまねぎ □にんじん ○かまぼこ □干しいたけ △調合油 だし粉 濃口醤油 薄口醤油 ○卵 □焼きのり みりん ○豚肉 □だいこん □にんじん ○豆腐 △こんにゃく □ごぼう □青ねぎ ○豆みそ みりん だし粉 △調合油	マカロニのあべかわ □ブルーネ △とろろ巻き昆布 ○牛乳	○マカロニ ○きな粉 △砂糖 食塩 (以上児)



だんだんと秋も深まり、公園の落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりました。これからは温かいものと冬野菜の美味しい季節ですね♪体の温まる野菜を食べ、十分に睡眠をとり寒さに負けない体でこれから迎える冬をのりきりしましょう！







旬の食材を食べよう！！



四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。今月のあいのそのこども園の給食献立にも旬の野菜達をたくさん使っています！美味しい栄養満点の旬の食材をおうちのメニューにも取り入れてみませんか？

品名	栄養
大根 (11~2月) 	根は分解酵素アミラーゼを多く含み、消化促進・胃もたれ・胸やけ・二日酔いなどに効果があります。葉は緑黄色野菜でカロテン・ビタミンC・カルシウムが多く含まれ、風邪予防・ニキビや吹き出物の予防または改善など美肌効果が期待できます。
白菜 (11~2月) 	ビタミンCやカリウム・カルシウム・マグネシウムの他、辛味成分であるイソチオシアネートも含まれ、美肌効果・風邪予防・便秘の改善・利尿作用・動脈硬化やがん予防などの効果が期待できます。
小松菜 (12~2月) 	ほうれん草の5倍のカルシウムを含み、骨粗鬆症の予防やカルシウム不足になりがちな年配者や妊婦、成長期の子どものに積極的に摂取してほしい食材の一つです。また、ビタミンA・Cは100gで一日の必要量を満たすことができ、風邪予防・動脈硬化やがん予防が期待できます。さらに食物繊維も多く、便秘改善や大腸がん、糖尿病予防にも効果が期待されています。
ブロッコリー (11~3月) 	レモンの約2倍のビタミンCが含まれており、がん予防・風邪予防に効果的です。また、カロテン・ビタミンB群・リン・カリウム・食物繊維なども多く含み、皮膚や慢性的な免疫力の強化、血糖値の正常・安定化、便秘改善などの効果が期待できます。さらに葉酸が他の食材に比べ非常に多く、貧血や動脈硬化の予防効果が期待できます。

お知らせ

○5(土)、26日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

