

2023年度



11月給食献立表



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(水)	肉味噌そば 水菜と根菜の胡麻和え	△中華麺 ○豚ミンチ □生姜 △調合油 □もやし □チンゲン菜 □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉 □水菜 □ごぼう □かぶ △ごま 濃口醤油 △三温糖	米粉のコン蒸しパン □ブルー △スティックゼリー ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △油 □コーン (以上児)
2(木)	ふりかけごはん 肉じゃが キャベツとしめじの味噌汁	△精白米 ふりかけ※乳、サバ、ごま、小麦 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん ○牛肉 △調合油 かつお・昆布だし △三温糖 みりん 濃口醤油 □キャベツ □しめじ ○竹輪 かつお・昆布だし ○豆みそ	□みかん △胚芽スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
4(土)	お弁当			
6(月)	ごはん サバの味噌煮 ごまじゃこサラダ 豆腐としめじのすまし汁	△精白米 ○サバ ○豆みそ □生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □キャベツ □こまつな ○じゃこ △ごま 米酢 濃口醤油 △三温糖 ○豆腐 □しめじ ○かまぼこ □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし	ブルーベリーヨーグルト △かぼちゃポーロ ほうじ茶	○ヨーグルト △ブルーベリージャム
7(火)	ごはん チーズハンバーグ ひじきと根菜のサラダ わかめの味噌汁	△精白米 ○合挽ミンチ ○チーズ □たまねぎ △パン粉 △調合油 ○豆乳 □ケチャップ □ごぼう □ひじき □れんこん □さやえんどう △マヨネーズ 濃口醤油 △ごま □わかめ □えのき ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□柿 △ひじきスティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
8(水)	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのおかかあえ 小松菜とふの味噌汁	△精白米 ○大豆 ○豚肉 △じゃがいも □にんじん □たまねぎ △調合油 □ケチャップ コンソメ △片栗粉 △三温糖 □ブロッコリー ○かつお節 濃口醤油 みりん □こまつな △ふ かつお・昆布だし ○豆みそ	かぼちゃドーナツ ○ぼりぼり小魚 □ブルー ○牛乳	□南瓜 △三温糖 △ホットケーキミックス (以上児)※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満児)
9(木)	木の葉丼 きゅうりの酢の物 いものこ汁	△精白米 □たまねぎ □にんじん ○かまぼこ □干し椎茸 △調合油 かつおだし 濃口醤油 薄口醤油 ○卵 □のり みりん □きゅうり □わかめ □にんじん ○じゃこ 米酢 △三温糖 濃口醤油 △ごま △里芋 □まいたけ ○豆腐 □長ねぎ 薄口醤油 みりん 酒 かつお・昆布だし	□りんご △黒ごまかりんとう ○チーズ ○牛乳	※小麦、ごま
10(金)	シーチキンドッグ チキンナゲット きのこの中華スープ 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 チキンナゲット □ケチャップ □しめじ □えのき □たまねぎ □青ねぎ △ごま油 中華だし 薄口醤油 △片栗粉 ○牛乳	五平餅 △紫芋チップ ほうじ茶	△精白米 △片栗粉 ○豆みそ △三温糖 △ごま みりん
11(土)	お弁当			
13(月)	ごはん ささみのカレースティック かぶのカラフルサラダ 中華スープ	△精白米 ○鶏ささ身 食塩 コンソメ カレー粉 △小麦粉 △調合油 □かぶ □パプリカ □コーン □ブロッコリー ○ツナ 濃口醤油 米酢 △調合油 △三温糖 □わかめ □コーン □たまねぎ △ごま油 △ごま 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	カステラ △小魚せんべい ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦(醤油)、えび、ごま
14(火)	磯うどん 五色和え	△うどん ○かまぼこ □青ねぎ □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □こまつな □もやし □にんじん □しめじ □コーン ○かつお節 濃口醤油	□バナナ △畑のスナック △ラムネ ○牛乳	※小麦
15(水)	ごはん 焼きししゃも ほうれん草とツナのサラダ 大根の味噌汁	△精白米 ○ししゃも □ほうれん草 □にんじん ○ツナ 濃口醤油 □だいこん ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	いちごジャムサンド △ひじきあられ ○牛乳	△食パン □いちごジャム
16(木)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き マカロニサラダ 卵と小松菜のすまし汁	△精白米 ○鶏肉 □生姜 みりん △三温糖 ○豆みそ 濃口醤油 △ごま △マカロニ □キャベツ ○ハム □きゅうり □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 米酢 ○卵 □こまつな □しめじ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし	□キウイフルーツ △畑のクラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦
17(金)	さつまいもご飯 ちくぜん煮 玉ねぎの味噌汁	△精白米 食塩 △さつまいも 酒 ○鶏肉 △調合油 □にんじん □ごぼう △じゃがいも ○竹輪 □いんげん △三温糖 濃口醤油 みりん かつおだし □たまねぎ ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	レーズン丸パン △ラムネ 牛乳	△強力粉 △三温糖 ドライイースト ○牛乳 △バター □レーズン
18(土)	あんかけうどん	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○かまぼこ ○油揚げ □にんじん □はくさい □しめじ □青ねぎ 薄口醤油 みりん 濃口醤油 かつお・昆布だし 酒 △片栗粉		
20(月)	ごはん カレイのムニエル ほうれん草のおかか和え 豚汁	△精白米 ○カレイ 食塩 こしょう △小麦粉 △バター □ほうれん草 □にんじん □もやし ○かつお節 濃口醤油 ○豚肉 ○豆腐 □だいこん □にんじん □ごぼう △さつまいも □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ みりん △調合油	□パイナップル △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆

21(火)	コッペパン 白菜のクリーム煮 ちくわときゅうりの胡麻和え 牛乳	△コッペパン ※小麦、乳 ○鶏肉 △調合油 □はくさい □にんじん □たまねぎ ○あさり コンソメ クリームシチュウルウ ○豆乳 ○竹輪 □きゅうり △三温糖 濃口醤油 △ごま △ごま油 ○牛乳	にんじんおにぎり △ラムネ △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 □にんじん □塩昆布 濃口醤油 △ごま (以上児)
22(水)	カレーライス かつおのササッとサラダ りんごゼリー 牛乳	△精白米 ○牛肉 △調合油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん カレールウ コンソメ ○豆乳 □ひじき □にんじん □こまつな ○大豆 ○ツナ △マヨネーズ 薄口醤油 △ごま □りんごジュース □寒天 △三温糖 ○牛乳	米粉のさつま芋 蒸しパン □プルーン △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △油 △さつま芋 (以上児)
24(金)	ごはん さけのマヨネーズ焼き チンゲン菜と厚揚げのうま煮 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○鮭 △マヨネーズ 食塩 □チンゲン菜 ○絹揚げ △ごま油 濃口醤油 みりん ○豆腐 □えのき □しめじ かつお・昆布だし ○豆みそ	□みかん △野菜スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦
25(土)	和風ツナスパゲティ	△マカロニ △調合油 ○ツナ □たまねぎ □にんじん □ピーマン △調合油 濃口醤油 □焼きのり		
27(月)	塩ラーメン キャベツとツナのサラダ	△中華麺 ○卵 □チンゲン菜 ○かまぼこ □もやし □長ねぎ □コーン 中華だし 食塩 △ごま油 □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	大学いも △ポテトチップス ○牛乳	△さつまいも △三温糖 濃口醤油 △調合油 △ごま
28(火)	コーンご飯 鶏肉とれんこんの炒め煮 えのきとわかめの味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○鶏肉 □れんこん □こまつな △調合油 みりん △三温糖 濃口醤油 □えのき □わかめ かつお・昆布だし ○豆みそ	□柿 △はとむぎおこし ○チーズ ○牛乳	
29(水)	ごはん 鱈の煮つけ コールスローサラダ ほうれん草と里芋の味噌汁	△精白米 ○鱈 □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □きゅうり □キャベツ □パプリカ △調合油 △三温糖 米酢 濃口醤油 □ほうれん草 △里芋 ○油揚げ ○豆みそ かつお・昆布だし	さつまいもの ホットケーキ △ねじりん棒 ○牛乳	△小麦粉 ベーキングパウダー △三温糖 △さつまいも ○卵 ○牛乳 △バター ※小麦
30(木)	ごはん 豚肉の柳川風 ブロッコリーの胡麻和え 豆腐と人参の味噌汁	△精白米 ○豚肉 □ごぼう ○卵 □長ねぎ □いんげん かつお・昆布だし みりん 濃口醤油 □ブロッコリー □にんじん 濃口醤油 みりん △ごま ○豆腐 □にんじん □わかめ ○豆みそ かつお・昆布だし	□バナナ △ミレービスケット △ラムネ ○牛乳	※小麦



だんだんと秋も深まり、公園の落ち葉が赤や黄色、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の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ましょう！

『まごわやさしい』という言葉を知っていますか？『まごわやさしい』という言葉は、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識すると、バランスのよい食事に近づけますよ♪

- ま・・・まめ → たんぱく質、ビタミンB群、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維が豊富！
- ご・・・ごま → 植物性の脂質、ビタミンE、カルシウムや鉄を含みます。
- わ・・・わかめ(海藻) → カルシウムなど無機質の宝庫。食物繊維も多く含まれます。
- や・・・野菜 → ビタミン類が豊富。1食あたり両手いっぱい生の野菜が目安です。
- さ・・・魚 → 重要なたんぱく源。青背魚に含まれているDHA、EPAは脳の働きを活発にしてくれます。
- し・・・椎茸(きのこ) → 食物繊維たっぷり。ビタミンB群も多く含まれます。
- い・・・イモ類 → いものビタミンCは加熱しても壊れにくい。食物繊維もたっぷり！



うれしい効能がたっぷりの冬野菜を食べよう！

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。

冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・小松菜・ごぼうなど、どの野菜にも必要な栄養素がいっぱいです。野菜自体が冬の寒さに耐えられるよう、糖分が多く蓄積されていて、甘みがあり、血行促進、体温保持効果が期待できます。この時期、体は皮下脂肪を溜め込み寒さに備えます。体の冷えは免疫力を低下させる原因になります。冬野菜には体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげたりと、うれしい作用がたくさんあります。給食に登場する冬野菜をご家庭でも上手に取り入れて、寒い冬を乗り切りましょう！

お知らせ
4(土)、11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。