



11月の献立

令和元年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日 金	魚の味噌煮 (ご飯) 春雨の酢の物 すまし汁	牛乳 果物	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鯖 味噌 ハム ごま かまぼこ 生クリーム	生姜 胡瓜 人参 えのき ネギ	砂糖 醤油 みりん 酒 春雨 酢 麩 塩 ロールパン ジャム
2日 土	カレーうどん 牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ネギ バナナ	うどん麺 じゃが芋 カレールー 塩 醤油 みりん 酒
5日 火	すき焼き風煮 (ご飯) 甘酢和え 柿	牛乳 チーズ	牛乳 芋と南瓜のマフィン	牛乳 牛肉 豆腐 卵	白菜 玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 白ネギ 大根 柿 南瓜	糸蒟蒻 じゃが芋 キャノーラ油 醤油 酒 みりん 砂糖 酢 さつま芋 ホットケーキミックス バター
6日 水	ほうれん草のグラタン (パン) 大根スープ みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 切干おにぎり	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム 油揚げ	ほうれん草 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム 大根 チンゲン菜 みかん 切干大根	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう パン粉 醤油 米 キャノーラ油 砂糖 みりん 酒
7日 木	筑前煮 (ご飯) かきたま汁 ジョア	牛乳 果物	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 卵	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 いんげん 玉葱 えのき ネギ	じゃが芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 砂糖 キャノーラ油 片栗粉 ジョア
8日 金	ハヤシライス (ご飯) フレンチサラダ	牛乳 お菓子	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 牛肉 卵	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 キャベツ 胡瓜 みかん缶 コーン	キャノーラ油 ハヤシルー 酢 砂糖 塩 こしょう ホットケーキミックス バター
9日 土	ちゃんぽん 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
11日 月	照り焼きチキン (ご飯) たたき胡瓜 味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ごま 油揚げ 味噌	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 ネギ パイン缶	醤油 砂糖 酢 じゃが芋 ゼリーの素
12日 火	お弁当の日	牛乳 お菓子	牛乳 ドーナツ	牛乳 卵 きな粉		ホットケーキミックス 団子粉 砂糖 キャノーラ油 塩
13日 水	白菜と肉団子のスープ (ご飯) ほうれん草の胡麻和え りんご	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏ミンチ 卵 ごま	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 白ネギ チンゲン菜 ほうれん草 りんご	片栗粉 醤油 春雨 中華だし 塩
14日 木	田舎野菜の味噌煮 (ご飯) かきたま汁 ヤクルト	牛乳 チーズ	牛乳 スイートポテト	牛乳 鶏肉 厚揚げ 味噌 卵 わかめ 生クリーム	人参 竹の子 蓮根 牛蒡 大根 いんげん 玉葱 キャベツ ネギ	じゃが芋 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 塩 片栗粉 ヤクルト さつま芋 バター
15日 金	魚の竜田揚げ (ご飯) 昆布和え 味噌汁	牛乳 果物	牛乳 お好み焼き	牛乳 鯖 塩昆布 ごま 油揚げ 味噌 卵 ベーコン 干しエビ かつお節 青のり	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 南瓜 ネギ もやし	醤油 酒 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 小麦粉 山芋 ソース マヨネーズ
16日 土	スパゲティミートソース 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ キャノーラ油 ソース
18日 月	鶏のごま酢焼き (ご飯) マカロニサラダ 豚汁	牛乳 果物	牛乳 豆乳もち	牛乳 鶏肉 ごま ハム 豚肉 豆腐 味噌 豆乳 きな粉	胡瓜 人参 大根 玉葱 牛蒡 もやし ネギ	酢 塩 砂糖 マカロニ マヨネーズ 里芋 片栗粉
19日 火	食育の日・給食会 芋ご飯 焼き鯖 ひじきと大豆の煮物 味噌汁 柿	牛乳 チーズ	牛乳 エッグサンド	牛乳 鯖 ひじき 大豆 油揚げ わかめ 味噌 卵	人参 いんげん 玉葱 ネギ 柿 胡瓜	米 酒 塩 さつま芋 キャノーラ油 醤油 みりん 砂糖 食パン マヨネーズ
20日 水	ビーフカレー (ご飯) パインとひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 ヨーグルト ひじき	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく りんご 胡瓜 パイン缶	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ キャノーラ油 酢 砂糖 こしょう
21日 木	おでん風 (ご飯) キャベツと胡瓜の酢の物 一口ゼリー	牛乳 果物	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 丸天 厚揚げ かまぼこ わかめ	人参 大根 キャベツ 胡瓜	蒟蒻 里芋 塩 醤油 酒 酢 砂糖 一口ゼリー
22日 金	豚カツ (ご飯) スティック胡瓜 スープミネストラ みかん	牛乳 お菓子	牛乳 納豆トースト	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 納豆 とろけるチーズ	胡瓜 玉葱 人参 キャベツ トマト トマト缶 パセリ みかん	塩 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 じゃが芋 マカロニ コンソメ こしょう 食パン 醤油 ピザソース マヨネーズ
25日 月	魚の塩焼き (ご飯) 蓮根の金平 すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鮭 ごま かまぼこ わかめ	蓮根 人参 えのき ネギ	塩 キャノーラ油 ごま油 酒 みりん 醤油 砂糖 米 炊き込みわかめ
26日 火	発表会リハーサル クリームシチュー (パン) 大根サラダ ジョア	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム ハム	玉葱 人参 コーン 大根 胡瓜	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう キャノーラ油 酢 砂糖 ジョア
27日 水	魚の味噌焼き (ご飯) 胡麻酢和え すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 鯖 味噌 ちりめんじゃこ ごま 豆腐 わかめ きな粉	生姜 白ネギ キャベツ 人参 もやし えのき 玉葱 ネギ バナナ	醤油 砂糖 酒 みりん 酢 塩
28日 木	麻婆豆腐 (ご飯) ナムル りんご	牛乳 ゼリー	牛乳 さつまスティック	牛乳 合挽ミンチ 味噌 豆腐 ハム ごま	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 りんご	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 酢 さつま芋 キャノーラ油 グラニュー糖
29日 金	豚肉と大根のカレー煮 (ご飯) さつま芋とりんごのサラダ みかん	牛乳 チーズ	牛乳 手作りプリン	牛乳 豚肉 卵 生クリーム	大根 玉葱 人参 しめじ グリーンピース 生姜 りんご レーズン みかん	キャノーラ油 カレールー 醤油 さつま芋 マヨネーズ 砂糖 パニラエッセンス
30日 土	きつねうどん 牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 稲荷揚げ 丸天 かまぼこ	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

収穫の秋です！

新米が出回り、お米が美味しい季節になりましたね。お米は日本の気候で育ちやすく、安定して収穫できる私たちの大切な主食です。
最近、食生活の変化によりお米の消費量が減っているようです。それに対して、簡単に食べられるパンや麺を食べる傾向や、ご飯(お米)を食べなくても大丈夫という人の割合が増えているようです。
あつあつの炊きたてご飯は、それだけでも十分おいしいもの。旬の食材を使ったおかずを添えたり、きのこや野菜を入れた炊き込みご飯は、おいしい秋の季節を楽しめます。
特に、お米を中心とした、日本人の伝統的な食文化である「和食」は、日本の四季折々の新鮮な食材をだし汁や味噌、醤油で調理した食です。生活スタイルが多様化しても、食文化を大切にしたい気持ちをお子さん達にも伝えていきたいですね。

給食室・・・福田、上川、稲葉

