



献立表



令和3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月	あさくら献立 筑前煮 (ご飯) すまし汁 みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 さつま芋と南瓜のマフィン	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 いんげん えのき 玉葱 ネギ みかん 南瓜	里芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 砂糖 油 さつま芋 ホットケーキミックス バター
2火	豚肉と大根のカレー煮 (ご飯) キャベツとりんごのサラダ 一口ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト ウインナー とろけるチーズ	大根 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 生姜 キャベツ りんご ビーマントマト コーン	油 カレールー 醤油 マヨネーズ ポッカレモン 砂糖 一口ゼリー 餃子の皮 ケチャップ
4木	魚のフライ (ご飯) たたき胡瓜 ミネストローネ	牛乳 チーズ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 鯖 卵 ごま ベーコン	胡瓜 玉葱 人参 キャベツ トマト缶 パセリ みかん缶	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ソース 酢 砂糖 醤油 じゃが芋 マカロニ ケチャップ コンソメ ぶどうゼリーの素
5金	鶏の照り焼き (ご飯) おかか和え 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ココアケーキ	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌 卵	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 酒 みりん じゃが芋 ホットケーキミックス バター ココア
6土	パン ジュース みかん	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子			
8月	田舎野菜の味噌煮 (しらすご飯) かきたま汁 りんご	牛乳 チーズ	牛乳 揚げパン	牛乳 鶏肉 厚揚げ 白味噌 卵 きな粉	人参 竹の子 蓮根 牛蒡 大根 いんげん 玉葱 えのき ネギ りんご	里芋 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 塩 片栗粉 ロールパン 油
9火	お弁当の日	牛乳 お菓子	牛乳 石垣まんじゅう	牛乳 卵		蒸しパン粉 バター さつま芋
10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 炊き込みおにぎり	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム ベーコン 油揚げ しらす干し	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 牛蒡 ネギ 干し椎茸	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 糸蒟蒻 酒 みりん
11木	魚の照り焼き (ご飯) 切干大根の胡麻和え 味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 ツナ缶 ごま 味噌	生姜 切干大根 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 みりん 塩 麩
12金	リクエストメニュー (ご飯) ビーフカレー フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 アーモンドビスケット	牛乳 牛肉 ヨーグルト 卵 アーモンド	玉葱 人参 みかん缶 パイン缶 もも缶 パナナ りんご	じゃが芋 油 カレールー 小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー アーモンド粉
13土	スパゲティーミートソース 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 ゼリー	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	スパゲティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
15月	五目厚焼き卵 (ご飯) スティック胡瓜 味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏ミンチ 卵 油揚げ 味噌 スキムミルク きな粉	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 胡瓜 南瓜 ネギ	塩 砂糖 醤油 小麦粉 ベーキングパウダー バター 油
16火	白菜と肉団子のスープ (わかめご飯) 胡麻和え ヤクルト	牛乳 お菓子	牛乳 アップルサンド	牛乳 鶏ミンチ しらす干し ごま 生クリーム	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 キャベツ りんご	片栗粉 醤油 酒 中華だし 塩 砂糖 ヤクルト 食パン
17水	魚の味噌煮 (ご飯) 昆布和え すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 味噌 塩昆布 ごま かまぼこ わかめ	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 えのき ネギ	醤油 みりん 酒 塩
18木	クリームシチュー (ご飯) 大根サラダ みかん	牛乳 チーズ	牛乳 肉まん	牛乳 鶏肉 ハム	玉葱 人参 コーン 大根 胡瓜 みかん	じゃが芋 油 シチュールー 酢 砂糖 塩 肉まん
19金	食育の日 芋ご飯 焼きししやも ひじきと大豆の煮物 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 ししやも 大豆 ひじき 竹輪 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵	人参 いんげん 玉葱 ネギ コーン	さつま芋 酒 塩 醤油 みりん 砂糖 油 蒸しパン粉 バター
20土	ちゃんぽん 牛乳 オレンジ	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 ネギ オレンジ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
22月	魚の香味焼き (ご飯) ごぼうの炒め煮 味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 鯖 ごま 油揚げ 味噌 きな粉	にんにく 牛蒡 人参 キャベツ バナナ	醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 油 ごま油 砂糖
24水	発表会リハーサル① ハヤシライス (ご飯) フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 菓子パン	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト キャベツ 胡瓜 みかん缶	ハヤシルー 油 酢 砂糖 塩 こしょう 菓子パン
25木	すき焼き風煮 (ご飯) 甘酢和え みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 焼き豆腐	玉葱 人参 もやし 白菜 白ネギ えのき 干し椎茸 大根 みかん	じゃが芋 醤油 みりん 砂糖 酢 塩
26金	鶏肉と大根の煮物 (ご飯) 汁ビーフン オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 大学芋	牛乳 鶏肉 豚肉 黒ごま	人参 大根 生姜 きくらげ 玉葱 ニラ オレンジ	酒 こんにやく 醤油 みりん 砂糖 ごま油 塩 中華スープ こしょう 油 さつま芋
27土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 豚肉	玉葱 人参 しめじ ネギ バナナ	カレールー 塩 醤油
29月	麻婆豆腐 (ご飯) 春雨の酢の物 みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 フレンチトースト	牛乳 合挽ミンチ 味噌 豆腐 ハム ごま 卵	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 みかん	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 酢 バター 食パン パニラエッセンス
30火	発表会リハーサル② 親子丼 (ご飯) もやしのナムル 一口ゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム ごま	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ もやし 胡瓜	油 塩 砂糖 醤油 みりん 酢 ごま油 一口ゼリー

※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。

11月24日は和食の日です

1124(いいにほんしょく)⇒「和食の日」

平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」は料理そのものではなく「自然の尊重」という日本人の「食」に関する「習わし」です。

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切に、日々の生活に活かしましょう。

・和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。

・和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事になります。

・「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。

・給食に出てくる味噌汁やすまし汁は、昆布やいりこ、かつお節などで美味しい「だし」のうま味がたっぷりです。

* 11/12の給食・おやつは、ぱんだ組のリクエストメニューです



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

給食室・・・福田、上川、稲葉

