



11月分

令和4年度
石ヶ瀬保育園

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」でした。食べ物がどこからくるのか知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話の産地や畠といった話題にしてみてはいかがですか。

おまたせ 新米です！！

新米の季節になりました。11月からは保育園でも給食で新米を出します。米は味が淡白なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。主食(ごはん)用として多く作られている米の品種は約300種類もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種それぞれに特徴があります。保育園では「あいちのかおり」を使用しています。特徴は、香りの良さに加えて、適度な甘みを持ったクセのない味わいになっています。コシヒカリなどに比べて大粒なので食べ応えもあります。ほどよい粘りによって冷めてもおいしく食べられるのも魅力的です。



「新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊いてください」と説明することがあります。最近は、米の保存方法や炊飯器の進化によって、古米と同量の水加減で上手に炊けることもあります。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

食卓のルールを教える

3歳ごろには自分で食べられるようになります。このころから、食事のマナーやルールを守り、家族や友達みんなで会話しながら楽しく食べることができるようになります。だからこそ、この時期に食生活の基本的なルールを教え、マナーを身に付けてさせることが大切なのです。



★ どうしてる？食卓ルールの伝え方 ★

子どもの様子を見て、必要な環境設定をし、教えていきます。
大人も自分自身や家族の食生活を見直す良い機会になります。

① 家族で一緒に食事をする。

団らんして、「心の安定」を図ります。

食卓は子どもの心をキャッチできる絶好の場です。

② 大人が見本を見せる

口を閉じて、よく噛んで食べます。なんでも楽しく食べましょう。

③ 食事のときにテレビは消す

子どもが「食事に集中」できる環境を整えます。

④ 毎日繰り返す

毎日繰り返される中で、自然に身に付くよう工夫しましょう。

心をはぐくみ、
生活力を育てる食育！



11/21(月)はお楽しみランチです。お弁当の持参をよろしくお願いします。


11月の南大立

令和4年度

石ヶ瀬保育園

◎栄養価は以上児

幼児食

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
1	火		牛乳	ごはん マー婆ー豆腐 キヤベツとハムのサラダ わかめスープ	米 豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、しょうが、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 キヤベツ、にんじん、ハム、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 わかめ、たまねぎ、えのきだけ、だし汁、しょうゆ、塩	大学芋 さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、みりん、塩、ごま 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 535 Kcal たんぱく質 17.6 g
2	水		牛乳	ごはん 鮭の生姜焼き ひじきの煮物 キヤベツのみそ汁	米 さけ、しょうゆ、みりん、おろししょうが ひじき、にんじん、油揚げ、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ キヤベツ、えのきだけ、ねぎ、だし汁、みそ	玉麩ラスク 麩、油、砂糖 チーズ	牛乳→麦茶 チーズ →いりこ		エネルギー 482 Kcal たんぱく質 21.5 g
4	金		牛乳	ごはん ポークチャップ ほうれん草のしらす和え じゃが芋のスープ	米 豚肉、たまねぎ、しめじ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖、ソース ほうれん草、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、だし汁 じゃがいも、コーン、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム 牛乳	牛乳→麦茶 いちごジャムサンド 食パン →パン		エネルギー 483 Kcal たんぱく質 18.1 g
5	土		麦茶	みそけんちんうどん バナナ	うどん、豚肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、だし汁、みそ、しょうゆ、みりん、塩 バナナ	せんべい 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 334 Kcal たんぱく質 9.3 g
7	月		牛乳	焼きそば ツナのgomドレサラダ 中華スープ	焼きそばめん、豚肉、キヤベツ、たまねぎ、にんじん、油、ソース、ケチャップ、砂糖、塩、中華だし、あおのり ツナ水煮、にんじん、こまつな、ひじき、コーン、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 ねぎ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	おやさいブリッツ にんじん、こまつな、小麦粉、チーズ、油 牛乳	牛乳→麦茶 おやさいブリッツ …チーズなし		エネルギー 458 Kcal たんぱく質 15.3 g
8	火		牛乳	ごはん 鶏肉のパン粉焼き さつまいもきんぴら たまねぎのすまし汁	米 鶏肉、マヨネーズ、塩、パン粉、油 さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油、ごま たまねぎ、こまつな、油揚げ、だし汁、しょうゆ、塩	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、もも缶 麦茶	牛乳→麦茶 ももヨーグルト →ゼリー		エネルギー 475 Kcal たんぱく質 16.1 g
9	水		牛乳	ごはん 甘辛肉野菜炒め 切干大根煮 えのきのすまし汁	米 豚肉、キヤベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、油、りんご、砂糖、酢、しょうゆ、みそ、酒、みりん、ごま油、すりごま 切り干し大根、にんじん、油揚げ、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん えのきだけ、わかめ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	ココア蒸しパン 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、ココア、油、豆乳 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 514 Kcal たんぱく質 16.2 g
10	木		牛乳	ごはん 鶏肉と大根の炒め煮 ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	米 鶏肉、だいこん、にんじん、油、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりん ごぼう、にんじん、きゅうり、ツナ水煮、コーン、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、すりごま 豆腐、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ	黒糖ちんすこう 小麦粉、黒砂糖、油、塩 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 570 Kcal たんぱく質 16.9 g
11	金		牛乳	ごはん 親子煮 プロッコリーとりんごのサラダ 玉麩のすまし汁	米 鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、卵、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりん プロッコリー、にんじん、りんご、マヨネーズ、砂糖、酢、塩 卵、ねぎ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	フライドポテト じゃがいも、塩、油 牛乳	牛乳→麦茶 親子煮 …卵なし (鶏肉と野菜系)		エネルギー 481 Kcal たんぱく質 18.7 g
12	土		麦茶	わかめうどん チーズ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 チーズ	せんべい 麦茶	牛乳→麦茶 チーズ →バナナ		エネルギー 360 Kcal たんぱく質 14.4 g
14	月		牛乳	カレーライス 切干し大根のサラダ みかん	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、カレールウ、油 切り干し大根、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 みかん	ブチビザ ぎょうざの皮、コーン、たまねぎ、ピーマン、ハム、チーズ、ケチャップ 牛乳	牛乳→麦茶 ブチビザ …チーズなし		エネルギー 528 Kcal たんぱく質 16.7 g
15	火		牛乳	ごはん ハンバーグ れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、豆乳、塩、ケチャップ れんこん、にんじん、いんげん、しらたき、だし汁、みりん、しょうゆ、砂糖 さつまいも、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、だし汁、みそ	フレンチトースト風 食パン、牛乳、砂糖、バター 牛乳	牛乳→麦茶 フレンチトースト風 食パン→パン 牛乳→豆乳 バター→油		エネルギー 548 Kcal たんぱく質 19.9 g
16	水		牛乳	ごはん カレイの煮つけ ちくわとひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	米 かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 ひじき、ちくわ、にんじん、はくさい、コーン、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、すりごま 豆腐、えのきだけ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 459 Kcal たんぱく質 22.8 g
17	木		牛乳	きつねうどん 鶏肉の照り焼き もやしの巻刃和え	うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、だし汁 鶏肉、みりん、酒、しょうゆ もやし、にんじん、ほうれんそう、のり、だし汁、しょうゆ、砂糖	かぼちゃドーナツ かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 479 Kcal たんぱく質 20.9 g
18	金		牛乳	パン 豆乳シチュー キヤベツのごまサラダ バナナ	ロールパン 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、かぶ、かぶの葉、油、小麦粉、豆乳、塩、洋風だし キヤベツ、にんじん、コーン、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ バナナ	みそ焼きおにぎり 米、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖 いりこ 煮干し 麦茶	牛乳→麦茶 パン →パン		エネルギー 570 Kcal たんぱく質 21.7 g
19	土		麦茶	肉うどん バナナ	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	せんべい 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 337 Kcal たんぱく質 10.1 g
21	月	お楽しみランチ	牛乳			ぶどうゼリー	牛乳→麦茶		エネルギー 118 Kcal たんぱく質 4.7 g

22	火		牛乳	ごはん 鮭フライ スパゲティサラダ 白菜のみそ汁	米 さけ、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉 スパゲティ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、コーン、マヨネーズ、塩 はくさい、えのきだけ、油揚げ、だし汁、みそ	さつまいもステイクパイ さつまいも、砂糖、豆乳、巻きの皮、油 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 588 Kcal たんぱく質 23.5 g
24	木		牛乳	ビビンバ丼 キャベツのじゃこサラダ 中華スープ	米、豚ひき肉、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、中華だし、しやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、ごま キャベツ、にんじん、しらす干し、コーン、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま ねぎ、えのきだけ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	もちもちチーズパン 白玉粉、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、チーズ、油、豆乳 牛乳	牛乳→麦茶 もちもちチーズパン …チーズなし		エネルギー 577 Kcal たんぱく質 21.9 g
25	金	誕生日会	牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ かぼちゃスープ	米 鶏肉、おろししょうが、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 かぼちゃ、たまねぎ、バセリ、豆乳、洋風だし、塩、水	誕生日ケーキ ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油、みかん缶、豆乳生クリーム りんごジュース	牛乳→麦茶		エネルギー 633 Kcal たんぱく質 17.4 g
26	土		麦茶	きつねうどん チーズ	うどん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩 チーズ	せんべい 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 384 Kcal たんぱく質 14.5 g
28	月		牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのきんぴら 切り干し大根のみそ汁	米 豚肉、たまねぎ、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、油 ブロッコリー、にんじん、水、オリゴマ、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 切り干し大根、えのきだけ、たまねぎ、だし汁、みそ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 牛乳	牛乳→麦茶 シュガートースト 食パン→パン バター→油		エネルギー 540 Kcal たんぱく質 19.5 g
29	火		牛乳	キーマカレー ツナサラダ りんご	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン、ツナ水煮、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ りんご	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 牛乳	牛乳→麦茶 クッキー バター →マーガリン		エネルギー 748 Kcal たんぱく質 22.7 g
30	水		牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 煮びたし 大根のすまし汁	米 鶏肉、みそ、砂糖、酒、しょうゆ こまつな、にんじん、油揚げ、しらす干し、だし汁、酒、砂糖、しょうゆ だいこん、しめじ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	焼きいも さつまいも 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 494 Kcal たんぱく質 19.3 g

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ペーパー、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ、ホットケーキミックス）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン、⑦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

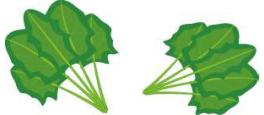
☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材

ほうれんそう

ほうれん草には抗ガン作用や免疫機能を高めるカロテンが豊富に含まれています。
特に旬のはうれん草はビタミンCを多く含みます。

選ぶときは、厚くて濃い緑色の葉で、葉先までシャキッとした物を選びましょう。



白菜

風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれており、冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。
くせがなくどんな料理にも合う万能野菜です。

白い部分にハリとツヤがあり、1枚の葉が厚いほうが味が濃いといわれています。



かぶ

かぶは根の部分だけでなく葉も食べたい野菜です。根と葉では含まれる栄養素が違っており、葉には鉄、カルシウムを多く含み、根には消化を助ける機能があります。

葉がピンと張り、茎の付け根が淡い緑色をしている物を選びましょう。




11月の南大立

 令和4年度
石ヶ瀬保育園

完了期食

日付	曜日	行事	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー
1	火		牛乳	ごはん マーボー豆腐 キャベツのサラダ わかめスープ	米 豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 キャベツ、にんじん、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 わかめ、たまねぎ、えのきだけ、だし汁、しょうゆ、塩	大学芋(ノンフライ) さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、みりん、塩、ごま 牛乳	牛乳→麦茶 牛乳→麦茶
2	水		牛乳	ごはん 鮭のしょうゆ焼き ひじきの煮物 キャベツのみぞ汁	米 さけ、しょうゆ、みりん ひじき、にんじん、油揚げ、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、えのきだけ、ねぎ、だし汁、みそ	玉麩ラスク 麩、油、砂糖 チーズ 牛乳	牛乳→麦茶 チーズ 牛乳→麦茶 チーズ 牛乳→麦茶
4	金		牛乳	ごはん ボーリーチャップ ほうれん草のしらす和え じゃが芋のスープ	米 豚肉、たまねぎ、しめじ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖、ソース ほうれんそう、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、だし汁 じゃがいも、コーン、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム 牛乳	牛乳→麦茶 いちごジャムサンド 食パン→アバランチ
5	土		麦茶	みそけんちんうどん バナナ	うどん、豚肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、だし汁、みそ、しょうゆ、みりん、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶	牛乳→麦茶
7	月		牛乳	焼きそば ツナのごまだれサラダ 中華スープ	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、ソース、ケチャップ、砂糖、塩、中華だし、あおり ツナ水煮、にんじん、こまつな、ひじき、コーン、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 ねぎ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	おやさいブリッツ にんじん、こまつな、小麦粉、チーズ、油 牛乳	牛乳→麦茶 おやさいブリッツ …チーズなし
8	火		牛乳	ごはん 鶏肉のパン粉焼き さつまいもきんぴら たまねぎのすまし汁	米 鶏肉、マヨネーズ、塩、パン粉、油 さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油、ごま たまねぎ、こまつな、油揚げ、だし汁、しょうゆ、塩	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、もも缶 麦茶	牛乳→麦茶 ももヨーグルト →ゼリー
9	水		牛乳	ごはん 甘辛肉野菜炒め 切干大根煮 えのきのすまし汁	米 豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、油、りんご、砂糖、酢、しょうゆ、みそ、酒、みりん、ごま油、すりごま 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん えのきだけ、わかめ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	ココア蒸しパン 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、ココア、油、豆乳 牛乳	牛乳→麦茶
10	木		牛乳	ごはん 鶏肉大根の炒め煮 ごぼうサラダ 豆腐のみぞ汁	米 鶏肉、だいこん、にんじん、油、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりん ごぼう、にんじん、きゅうり、ツナ水煮、コーン、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、すりごま 豆腐、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ	黒糖ちんすこう 小麦粉、黒砂糖、油、塩 牛乳	牛乳→麦茶
11	金		牛乳	ごはん 親子煮 プロッコリーとりんごのサラダ 玉葱のすまし汁	米 鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、卵、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、のり プロッコリー、にんじん、りんご、マヨネーズ、砂糖、酢、塩 黒、ねぎ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	フライドポテト(ノンフライ) じゃがいも、塩、油 牛乳	牛乳→麦茶 親子煮 …卵なし (鶏肉と野菜煮)
12	土		麦茶	わかめうどん チーズ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 チーズ	ハイハイン 麦茶	牛乳→麦茶 チーズ →バナナ
14	月		牛乳	ごはん ひき肉と野菜煮 切干大根のサラダ みかん	米 豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、油、だし汁、砂糖、しょうゆ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 みかん	チビピザ ぎょうざの皮、コーン、たまねぎ、ピーマン、チーズ、ケチャップ 牛乳	牛乳→麦茶 チビピザ …チーズなし
15	火		牛乳	ごはん ハンバーグ れんこんのやわらか煮 さつまいものみぞ汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、豆乳、塩 れんこん、にんじん、いんげん、だし汁、みりん、しょうゆ、砂糖 さつまいも、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、だし汁、みそ	フレンチトースト風 食パン、牛乳、砂糖、バター 牛乳	牛乳→麦茶 フレンチトースト風 食パン→パン 牛乳→豆乳 バター→油
16	水		牛乳	ごはん カレイの煮つけ ひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	米 かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 ひじき、にんじん、はくさい、コーン、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、すりごま 豆腐、えのきだけ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 牛乳	牛乳→麦茶
17	木		牛乳	きつねうどん 鶏肉の照焼き もやしの磯辺和え	うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、だし汁 鶏肉、鶏肉、みりん、酒、しょうゆ もやし、にんじん、ほうれんそう、のり、だし汁、しょうゆ、砂糖	かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 牛乳	牛乳→麦茶
18	金		牛乳	パン 豆乳シチュー キャベツのごまさ拉ダ バナナ	ロールパン 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、かぶ、かぶの葉、油、小麦粉、豆乳、塩、洋風だし キャベツ、にんじん、コーン、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ バナナ	みそ焼きおにぎり 米、みそ、みりん、しょうゆ、砂糖 麦茶	牛乳→麦茶 パン →アバランチ
19	土		麦茶	肉うどん バナナ	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイン 麦茶	牛乳→麦茶
21	月	お楽しみランチ	牛乳	じらすうどん ツナじゃが バナナ	うどん、じらすうどん、ささ身、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖 バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	牛乳→麦茶

22	火		牛乳	ごはん 鮭フライ(ノンフライ) スパゲティサラダ 白菜のみそ汁	米 さけ、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉 スパゲティ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩 はくさい、えのきだけ、油揚げ、だし汁、みそ	さつまいもスティックパイ さつまいも、砂糖、豆乳、春巻きの皮、油 牛乳	牛乳→麦茶	
24	木		牛乳	ビアンバ丼 キャベツのじゃこサラダ 中華スープ	米、豚ひき肉、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、中華だし、もし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、ごま キャベツ、にんじん、しらす干し、コーン、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま ねぎ、えのきだけ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	もちもちチーズパン 白玉粉、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、チーズ、油、豆乳 牛乳	牛乳→麦茶 もちもちチーズパン …チーズなし	
25	金	誕生日会	牛乳	ごはん 鶏つくね ボテトサラダ かぼちゃスープ	米 鶏ひき肉、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 かぼちゃ、たまねぎ、バセリ、豆乳、洋風だし、水	誕生日ケーキ ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油、みかん缶 りんごジュース	牛乳→麦茶	
26	土		麦茶	きつねうどん チーズ	うどん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩 チーズ	ハイハイイン 麦茶	牛乳→麦茶	
28	月		牛乳	ごはん 豚ひき肉と玉ねぎ煮 プロッコリーのきんぴら 切り干し大根のみそ汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、だし汁、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉 プロッコリー、にんじん、水、すりごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 切り干し干いこん、えのきだけ、たまねぎ、だし汁、みそ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 牛乳	牛乳→麦茶 シュガートースト 食パン→パン バター→油	
29	火		牛乳	ごはん ひき肉と野菜煮 ツナサラダ りんご煮	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、だし汁、砂糖、しょうゆ たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン、ツナ水煮、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ りんご	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 牛乳	牛乳→麦茶 クッキー バター →マーガリン	
30	水		牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 煮びたし 大根のすまし汁	米 鶏肉、みそ、砂糖、酒、しょうゆ こまつな、にんじん、油揚げ、しらす干し、だし汁、酒、砂糖、しょうゆ だいこん、しめじ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	焼きいも さつまいも 牛乳	牛乳→麦茶	

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ、ホットケーキミックス）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

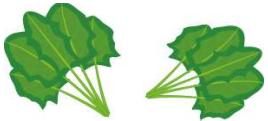
季節の食材

ほうれんそう

ほうれん草には抗ガン作用や免疫機能を高めるカロテンが豊富に含まれています。

特に旬のほうれん草はビタミンCを多く含みます。

選ぶときは、厚くて濃い緑色の葉で、葉先までシャキッとした物を選びましょう。



白菜

風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれており、冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。くせがなくどんな料理にも合う万能野菜です。

白い部分にハリとツヤがあり、1枚の葉が厚いほうが味が濃いといわれています。



かぶ

かぶは根の部分だけでなく葉も食べたい野菜です。根と葉では含まれる栄養素が違っており、葉には鉄、カルシウムを多く含み、根には消化を助ける機能があります。

葉がピンと張り、茎の付け根が淡い緑色をしている物を選びましょう。




11月の南犬立

 令和4年度
 石ヶ瀬保育園

後期食

日付	曜日	行事	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー 鶏アレルギー
1	火		ハイハイン 麦茶	軟飯 マーポー豆腐 キャベツのサラダ わかめスープ	米 豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 キャベツ、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 わかめ、たまねぎ、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、塩	大学芋(ノンフライ) さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、みりん、塩 麦茶	
2	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 鮭のしょうゆ焼き ひじきの煮物 キャベツのみぞ汁	米 さけ、しょうゆ、みりん ひじき、にんじん、油揚げ、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、えのきたけ、ねぎ、だし汁、みそ	玉麩ラスク 麩、油、砂糖 麦茶	
4	金		ハイハイン 麦茶	軟飯 ボーロチヤップ(ひき肉) ほうれん草のしらす和え じゃが芋のスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、しめじ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖 ほうれんそう、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、だし汁 じゃがいも、コーン、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム 麦茶	いちごジャムサンド 食パン → パン
5	土		ハイハイン 麦茶	みそけんちんうどん バナナ	うどん、豚ひき肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁、みそ、しょうゆ、みりん、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶	
7	月		ハイハイン 麦茶	あんかけうどん ツナのごまドレサラダ 中華スープ	うどん、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖、塩 ツナ水煮、にんじん、こまつな、ひじき、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 ねぎ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	おやさい蒸しパン にんじん、こまつな、小麦粉、チーズ、油、豆乳、ベーキングパウダー 麦茶	おやさい蒸しパン …チーズなし
8	火		ハイハイン 麦茶	軟飯 ささみのあんかけ さつまいもきんぴら たまねぎのすまし汁	米 ささ身、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油 たまねぎ、こまつな、油揚げ、だし汁、しょうゆ、塩	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、もも缶 麦茶	ももヨーグルト →ゼリー
9	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 甘辛肉野菜炒め(ひき肉) 切干大根煮 えのきのすまし汁	米 豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、りんご、砂糖、酢、しょうゆ、みそ、酒、みりん、ごま油、すりごま 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん えのきたけ、わかめ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	豆乳蒸しパン 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、豆乳 麦茶	
10	木		ハイハイン 麦茶	軟飯 鶏ひき肉と大根の炒め煮 ごぼうサラダ 豆腐のみぞ汁	米 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、油、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりん ごぼう、にんじん、きゅうり、ツナ水煮、マヨネーズ、砂糖、酢、塩、すりごま 豆腐、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ	塩ちんすこう 小麦粉、砂糖、油、塩 麦茶	
11	金		ハイハイン 麦茶	軟飯 親子煮(ひき肉) プロッコリーとりんごのサラダ 玉葱のすまし汁	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、卵、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、のり プロッコリー、にんじん、りんご、マヨネーズ、砂糖、酢、塩 鶏、ねぎ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	フライドポテト(ノンフライ) じゃがいも、塩、油 麦茶	親子煮 …卵なし (鶏肉と野菜煮)
12	土		ハイハイン 麦茶	わかめうどん バナナ	うどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶	
14	月		ハイハイン 麦茶	軟飯 ひき肉と野菜煮 切干し大根のサラダ みかん	米 豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、油、だし汁、砂糖、しょうゆ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 みかん	ブチビザ ぎょうざの皮、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ 麦茶	
15	火		ハイハイン 麦茶	軟飯 ハンバーグ れんこんのやわらか煮 さつまいものみぞ汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、豆乳、塩 れんこん、にんじん、いんげん、だし汁、みりん、しょうゆ、砂糖 さつまいも、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、だし汁、みそ	フレンチトースト風 食パン、豆乳、砂糖、バター 麦茶	フレンチトースト風 食パン → パン 牛乳 → 豆乳 バター → 油
16	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 カレイの煮つけ ひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	米 かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 ひじき、にんじん、はくさい、マヨネーズ、砂糖、酢、塩、すりごま 豆腐、えのきたけ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 麦茶	
17	木		ハイハイン 麦茶	きつねうどん ささみのあんかけ ほうれんそうの磯辺和え	うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、だし汁 ささ身、だし汁、みりん、しょうゆ、片栗粉 ほうれんそう、にんじん、のり、だし汁、しょうゆ、砂糖	かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 麦茶	
18	金		ハイハイン 麦茶	軟飯 豆乳シチュー キャベツのごまサラダ バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、かぶ、かぶの葉、油、小麦粉、豆乳、塩、洋風だし キャベツ、にんじん、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ バナナ	ハイハイン 麦茶	
19	土		ハイハイン 麦茶	肉うどん バナナ	うどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイン 麦茶	
21	月	お楽しみランチ	ハイハイン 麦茶	じらすうどん ツナじゃが バナナ	うどん、じらす干し、ささ身、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖 バナナ	ぶどうゼリー 麦茶	

22	火		ハイハイン 麦茶	軟飯 鮭フライ(ノンフライ) スパゲティサラダ 白菜のみぞ汁	米 さけ、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉 スパゲティ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、塩 はくさい、えのきだけ、油揚げ、だし汁、みそ	さつまいもスティックパイ さつまいも、砂糖、豆乳、春巻きの皮、油 麦茶		
24	木		ハイハイン 麦茶	ビビンバ丼(軟飯) キャベツのじゃこサラダ 中華スープ	米、豚ひき肉、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、中華だし、もし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油 キャベツ、にんじん、しらす干し、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ ねぎ、えのきだけ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	もちもちチーズパン 白玉粉、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、チーズ、油、豆乳 麦茶	もちもちチーズパン …チーズなし	
25	金	誕生日会	ハイハイン 麦茶	軟飯 鶏つくね ボテトサラダ かぼちゃスープ	米 鶏ひき肉、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 かぼちゃ、たまねぎ、バセリ、豆乳、洋風だし、水	誕生日ケーキ ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油、みかん缶 りんごジュース		
26	土		ハイハイン 麦茶	きつねうどん バナナ	うどん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶		
28	月		ハイハイン 麦茶	軟飯 豚ひき肉と玉ねぎ煮 プロッコリーのきんぴら 切り干し大根のみぞ汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、だし汁、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉 プロッコリー、にんじん、水、すりごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 切り干し干いこん、えのきだけ、たまねぎ、だし汁、みそ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 麦茶	シュガートースト 食パン→パン バター→油	
29	火		ハイハイン 麦茶	軟飯 ひき肉と野菜煮 ツナサラダ りんご煮	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、だし汁、砂糖、しょうゆ たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ツナ水煮、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ りんご	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 麦茶	クッキー バター →マーガリン	
30	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 ささみのみぞ煮 煮びたし 大根のすまし汁	米 ささみ、鶏肉、みそ、砂糖、酒、しょうゆ、だし汁 こまつな、にんじん、油揚げ、しらす干し、だし汁、酒、砂糖、しょうゆ だいこん、しめじ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	焼きいも さつまいも 麦茶		

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ、ホットケーキミックス）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑧パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

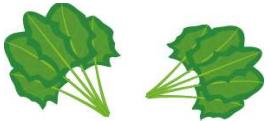
季節の食材

ほうれんそう

ほうれん草には抗ガン作用や免疫機能を高めるカロテンが豊富に含まれています。

特に旬のほうれん草はビタミンCを多く含みます。

選ぶときは、厚くて濃い緑色の葉で、葉先までシャキッとした物を選びましょう。



白菜

風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれており、冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。くせがなくどんな料理にも合う万能野菜です。

白い部分にハリとツヤがあり、1枚の葉が厚いほうが味が濃いといわれています。



かぶ

かぶは根の部分だけでなく葉も食べたい野菜です。根と葉では含まれる栄養素が違っており、葉には鉄、カルシウムを多く含み、根には消化を助ける機能があります。

葉がピンと張り、茎の付け根が淡い緑色をしている物を選びましょう。

