

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
17	水	麦ごはん 千草焼き ゆでブロッコリー さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・ 鶏卵・油揚げ・豆 乳・脱脂粉乳・き な粉	精白米・麦・三温 糖・植物油・さつ まいも・ホットケキ ス・黒砂糖	パンアップル缶・にんじ ん・ゆでたけのこ・乾し いたけ・みつば・ブロッ コリー・れんこん・青ねぎ ・干しぶどう	清酒・濃口しょう ゆ・食塩・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
2	火	麦ごはん みそ汁(豆腐) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク ぶどうゼリー	牛乳・木綿豆腐・ 塩わかめ・豚肉・ まぐろ油漬缶・脱 脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・植物 油・三温糖	みかん・だいこん・にん じん・さやいんげん・ほ うれんそう・ぶどうジュ ース	煮干しだし・米み そ・麦みそ・濃口 しょうゆ・清酒・か つおだし
4	木	麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳・牛肉・木綿 豆腐・脱脂粉乳	精白米・麦・ごま 油・片栗粉・甘納 豆(あずき)・米 粉・三温糖・植物 油	りんご・ゆでたけのこ・ ピーマン・にんじん・こま つな・だいこん	みりん・濃口しょう ゆ・食塩・かつお昆 布だし・ベーキングパウ ダー
5	金	おにぎり 鶏の照り焼き にんじんのグラッセ ゆでブロッコリー はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・わかめ・鶏 肉・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・ バター・さつまいも	しょうが・にんじん・た まねぎ・はくさい・かぼ ちや・ブロッコリー	ゆかり・清酒・濃口 しょうゆ・ガーリック バター・食塩・煮干し だし・米みそ・麦み そ
6	土	和風スパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・鶏肉	せんべい・スパゲ ティ・植物油・丸 ボーロ	たまねぎ・にんじん・生 しいたけ・しめじ・にん にく・こまつな・バナ ・青ねぎ	食塩・濃口しょうゆ
8	月	麦ごはん 魚の塩焼き もやしのみそ汁 あちら漬け	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) 豆乳 かるかん(全卵)	牛乳・魚・調整豆 乳・鶏卵	精白米・麦・植物 油・すりごま・三 温糖・やまいも・ 上新粉	みかん・もやし・えのき たけ・にんじん・青ね ぎ・かぶ・かき・きゅう り	食塩・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ・食 塩(塩もみ用)・食 酢・ベーキングパウ ダー
9	火	麦ごはん ポトフ(かぶ) 切干し大根のマヨネーズ和え	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク きょうだいかん	牛乳・牛肉・脱脂 粉乳・粉寒天・調 整豆乳	ウエハース・精白米・ 麦・じゃがいも・ マヨネーズ・すりご ま・あずき缶・三 温糖	キャベツ・たまねぎ・にん じん・かぶ・セリ・切干 だいこん・きゅうり	鳥がらだし・ローリエ ・コソメ・食塩・煮干し だし・みりん・濃口 しょうゆ・食塩(塩 もみ用)
10	水	麦ごはん がめ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 飲むヨーグルト 大豆と芋のコロコロ揚げ	牛乳・鶏肉・厚揚 げ・かまぼこ・塩 わかめ・ドリンクヨ ーグルト・ゆでだ いず・鶏卵	せんべい・精白 米・麦・さとい も・植物油・三温 糖・さつまいも・ 小麦粉・揚げ油	こんにやく・にんじん・ だいこん・れんこん・さ やいんげん・乾しいた け・えのきたけ	しいたけだし・煮干 しだし・みりん・濃 口しょうゆ・かつお 昆布だし・食塩
11	木	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・さば・カット わかめ・脱脂粉 乳・鶏卵・プレーン ヨーグルト	精白米・麦・白玉 ふ・三温糖・植物 油・ごま油・小麦 粉・バター	みかん缶・えのきたけ・ 青ねぎ・しょうが・さや いんげん・キャベツ・ホ ルモン缶・にんじん・りん ご・レモン果汁	煮干しだし・食塩・ 濃口しょうゆ・赤色 辛みそ・清酒・食 酢・薄口しょうゆ・ ベーキングパウ ダー
12	金	パン ローストチキン ソテー(キャベツ) チキンクリームシチュー	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きのこベリーの洋風混ぜご飯(おやつ)	牛乳・鶏肉・脱脂 粉乳・ベーコン	ロールパン・植物油・ じゃがいも・マーガ リン・小麦粉・精白 米・麦・バター	バナナ・キャベツ・にんじ ん・たまねぎ・冷凍グリ ピース・生しいたけ・しめ じ・えのきたけ・青ねぎ	食塩・こしょう・濃 口しょうゆ・白リ ン・鳥がらだし・ロー リエ・清酒
13	土	チャンポン 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 みかん(70g) クッキー(15g)	牛乳・プロセス チーズ・豚肉・あさり 水煮缶・かまぼ こ・ドリンクヨーグル ト	中華めん・ごま 油・クッキー	たまねぎ・キャベツ・もや し・にんじん・乾しいた け・青ねぎ・しょうが・ みかん	食塩・こしょう・ ガーリックバター・濃口 しょうゆ・清酒・中 華スープの素・鳥がら だし
15	月	麦ごはん 魚のもみじ焼き サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) ミルクココア りんご(50g) ウエハース	牛乳・白身魚・ ベーコン・ゆでだ いず・脱脂粉乳	精白米・麦・マヨ ネーズ・植物油・じゃ がいも・カレー粉・ 三温糖・ウエハース	もも缶・にんじん・ピー マン・カラナ・たまねぎ・ パセリ・りんご	清酒・米みそ・鳥が らだし・ビュココア
19	金	麦ごはん 魚のかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・いわし・白 身魚・豚肉・脱脂 粉乳	ウエハース・精白米・ 麦・片栗粉・揚げ 油・三温糖・緑豆 はるさめ・植物 油・さつまいも	しょうが・カラナ・はく さい・にんじん・青ねぎ	甘みそ・みりん・濃 口しょうゆ・鳥がら だし・食塩
25	木	かしわごはん 季節の野菜たっぷりみそ汁 きのこの和風ハンバーグ 大学いも	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク りんごゼリー	牛乳・鶏肉・牛ひ き肉・豚ひき肉・ 脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白 米・麦・植物油・ パン粉・片栗粉・ さつまいも・揚げ 油・三温糖・黒ご ま	にんじん・ごぼう・だ いこん・はくさい・青ね ぎ・れんこん・たまね ぎ・しめじ・生しいた け・りんご・りんごジュ ース	清酒・みりん・濃口 しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦み そ・食塩

しょくいく
クッキングたんじょう
かい

こんげつのきゅうし。



11月24日は「和食の日」です。保育園ではいりこや昆布、かつおぶし、しいたけなどからだしをとって、給食に使っています。今月の食育だよりではだしのとり方を紹介しているので是非ご覧ください。24日は園児と一緒にだしをとることに挑戦します。