

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
1 金	餃子風あんかけ丼 じゃがいものみそ汁 切り干しとかにかまのサラダ	牛乳(午後) かぼちゃもち	ぶたひき肉・みそ・かにかまぼ こ・牛乳	米・ごま油・片栗粉・じゃがい も・油・砂糖	キャベツ・にら・しょうが・にんに く・わかめ・たまねぎ・にんじん・ 切り干しだいこん・きゅうり・かぼ ちゃ
2 土	お弁当	お茶 おやつ			
4 月	振替休日				
5 火	ごはん 根菜の味噌汁 鶏肉の和風あんかけ ほうれん草と厚揚げのごま和え	牛乳(午後) フライドポテト *完了期: 蒸しじゃがいも	みそ・鶏肉・生揚げ・牛乳	米・さつまいも・片栗粉・油・ 砂糖・しろごま・じゃがいも	だいこん・ごぼう・たまねぎ・えの きたけ・グリーンピース・しょうが・ ほうれんそう・にんじん・ひじき
6 水	ごはん 小松菜のすまし汁 さわらのみそ照り焼き マカロニサラダ	牛乳(午後) ミニカニパン	かまぼこ・さわら・みそ・ハ ム・牛乳	米・砂糖・マカロニ・マヨド レ・ミニカニパン	こまつな・たまねぎ・えのきたけ・ しょうが・ブロッコリー・にんじん
7 木	食パン 野菜のスープ チキングラタン キャベツのマリネ	お茶 コーンおにかおにぎり	ハム・鶏肉・牛乳・チーズ・か つお節	食パン・じゃがいも・マカロ ニ・パン粉・油・米	もやし・にんじん・たまねぎ・マッ シュルーム・ほうれんそう・キャベ ツ・きゅうり・赤パプリカ・レモン 果汁・コーン
8 金	ごはん 豚汁 ちくわの磯辺揚げ ひじきとかぼちゃのマヨ和え	お茶 おやつビーフン	ぶた肉・油揚げ・みそ・ちく わ・鶏ひき肉	米・赤こんにやく・ごま油・天 ぷら粉・油・マヨドレ・ビーフ ン	はくさい・だいこん・ごぼう・あお のり・かぼちゃ・ひじき・にんじ ん・えだまめ・たまねぎ・しめじ・ にら
9 土	お弁当	お茶 おやつ			
11 月	ビーフカレー スパゲティサラダ 柿	牛乳(午後) きな粉さつまいも	牛肉・大豆・ツナ缶・牛乳・き な粉	米・じゃがいも・スパゲティ・ マヨドレ・さつまいも・砂糖	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・かき
12 火	ごはん かぶの味噌汁 れんこんハンバーグ 粉ふきいも	牛乳(午後) 野菜カステラ	みそ・ぶたひき肉・豆腐・牛乳	米・片栗粉・砂糖・じゃがい も・カステラ	かぶ・こまつな・にんじん・ひじ き・たまねぎ・れんこん・あおのり
13 水	野菜ラーメン じゃがいもとブロッコリーのソテー グレープゼリー	お茶 きつねおにぎり	ぶた肉・ベーコン・油揚げ	中華めん・ごま油・じゃがい も・油・グレープゼリー・米・ 砂糖・しろごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ コーン・青ねぎ・ブロッコリー
14 木	さつまいもごはん 豆腐のすまし汁 さばの塩焼き 根菜と赤こんにやくの煮物	牛乳(午後) ツナトースト	豆腐・さば・牛乳・ツナ缶	米・さつまいも・くろごま・赤 こんにやく・油・砂糖・食パ ン・マヨドレ	ほうれんそう・たまねぎ・れんこ ん・だいこん・グリーンピース・あお のり
15 金	ごはん 白菜のスープ 厚揚げの甘辛ケチャップ炒め 春雨サラダ	牛乳(午後) バタークッキー	生揚げ・ぶたひき肉・赤みそ・ ハム・牛乳・鶏卵	米・油・砂糖・はるさめ・薄力 粉・無塩バター	はくさい・にんじん・わかめ・たま ねぎ・長ねぎ・しょうが・トマトケ チャップ・こまつな・もやし
16 土	お弁当	お茶 おやつ			

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	478 Kcal	20.7 g	17.1 g		574 Kcal	24.3 g	18.2 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

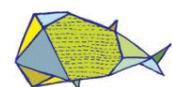
☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳,ビスケット (火) 牛乳,ビスコ (水) 牛乳,せんべい (木) 牛乳,クラッカー (金) 牛乳,ウエハース (土) 牛乳,せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

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
18 月	ごはん にゅうめん汁 鶏肉のマヨポン照り焼き キャベツのゆかり和え	牛乳(午後) ふかしいも	鶏肉・牛乳	米・そうめん・砂糖・マヨドレ・しるごま・さつまいも	たまねぎ・はくさい・わかめ・キャベツ・にんじん・きゅうり
19 火	ロールパン ジュリエンスープ 鶏肉のバスク風煮込み マセドアンサラダ	牛乳(午後) ブロッコリーとハムのケーキサレ	鶏肉・牛乳・鶏卵・ハム・チーズ	ロールパン・オリーブ油・さつまいも・マヨドレ・ホットケーキミックス	キャベツ・長ねぎ・にんじん・しめじ・たまねぎ・黄パプリカ・青ピーマン・ホールトマト・にんにく・きゅうり・レーズン・ブロッコリー
20 水	ごはん わかめスープ キャベツと豚肉のみそ炒め ビーンズサラダ	牛乳(午後) バナナマフィン	ぶた肉・みそ・大豆・牛乳・豆乳	米・しるごま・油・砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・わかめ・にんじん・キャベツ・赤パプリカ・しょうが・きゅうり・コーン・バナナ
21 木	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚肉のしょうが炒め ひじきの煮物	牛乳(午後) あんこスティックパイ *完了期: <u>ウエハース</u>	みそ・ぶた肉・大豆・油揚げ・牛乳・こしあん	米・焼きふ・油・赤こんにゃく・砂糖・パイ皮	わかめ・かぼちゃ・たまねぎ・しょうが・赤パプリカ・ひじき・しいたけ・だいこん
22 金	ごはん 白菜の豆乳スープ 鮭のピザ風焼き ポテトサラダ	牛乳(午後) 練乳いちごパン	豆乳・さけ・チーズ・ハム・牛乳	米・じゃがいも・マヨドレ・練乳いちごパン	はくさい・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・コーン・トマトケチャップ・きゅうり
23 土	勤労感謝の日				
25 月	ごはん 里芋の味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 高野の煮物	牛乳(午後) さつまいもようかん	油揚げ・みそ・鶏肉・凍り豆腐・牛乳	米・さといも・塩こうじ・砂糖・さつまいも	はくさい・だいこん・わかめ・しいたけ・にんじん・寒天
26 火	ごはん チンゲン菜のスープ あんかけ卵焼き しらたきのサラダ	牛乳(午後) 麩のきなこラスク	鶏卵・鶏ひき肉・牛乳・きな粉	米・砂糖・油・片栗粉・しらたき・ごま油・しるごま・焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	チンゲンサイ・たまねぎ・えのきたけ・ひじき・きゅうり・にんじん・キャベツ
27 水	ごはん きのこのすまし汁 さわらの蒲焼風 カレー風味炒り豆腐	牛乳(午後) ココアスコーン	さわら・豆腐・牛乳・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも・ホットケーキミックス	ほうれんそう・まいたけ・しめじ・しいたけ・ひじき・にんじん・えだまめ
28 木	ブルコギ丼 白菜のスープ バナナ	牛乳(午後) お米de国産りんごのタルト *完了期: <u>ウエハース</u>	牛肉・みそ・牛乳	米・砂糖・しるごま・ごま油・片栗粉・じゃがいも・お米de国産りんごのタルト(卵乳小麦不使用)	にんにく・キャベツ・にんじん・にら・はくさい・わかめ・バナナ
29 金	ごはん ミネストローネ 鶏の竜田揚げ キャベツのツナサラダ	お茶 キャロットケーキ *完了期: ホイップなし	ベーコン・大豆・鶏肉・ツナ缶・鶏卵	米・マカロニ・片栗粉・油・ホットケーキミックス・砂糖・ホイップクリーム	たまねぎ・ホールトマト・トマトケチャップ・しょうが・キャベツ・コーン・にんじん
30 土	お弁当	お茶 おやつ			

### 給食だより

朝夕の冷え込みが厳しくなり、もうすぐ冬がやってきます。これからは温かい食べ物や冬野菜の美味しい季節です。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、風邪予防をしっかりと行って元気に冬を乗り越えましょう。



#### 〈日本人の伝統的な食文化 和食〉

食生活の多様により和食離れが進んでいると言われる中、日本人の一人一人が和食文化の認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように一般社団法人和食文化国民会議が11月24日(いいにほんしょく)を和食の日と制定しました。昆布、かつお節、煮干しなどうまみたっぷりの「だし」を基本とした和食の良さを伝えていきましょう。給食では25日が和食の日献立です。

#### 〈11月19日 食育の日 フランスの料理〉

フランスでは細い千切りの事をジュリエンヌと言い、**ジュリエンヌスープ**は千切りにした野菜がたっぷり入ったスープです。**バスク風煮込み**はフランス南西部とスペイン北東部にまたがるバスク地方で食べられる家庭料理で、にんにくやピーマンやトマトを使った料理です。マセドアンとはフランス語でさいの目切りの意味で、**マセドアンサラダ**は小さく角切りにした野菜をマヨネーズなどで和えたものです。フランス語でケーキ=ケーキ、サレ=塩という意味で、**ケーキサレ**は甘くないお惣菜ケーキです。



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:調味料等
		午前	午後				
1 金	鶏そぼろ丼(軟飯) じゃがいものスープ キャベツと人参のやわらか煮	ウエハース	蒸しかぼちゃ	鶏ひき肉	ウエハース・米・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
2 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
4 月	振替休日						
5 火	軟飯 大根のスープ ささみと人参の煮物 ほうれん草とさつまいもの煮物	ウエハース	蒸しじゃがいも	若鶏ささ身	ウエハース・米・さつまいも・じゃがいも	だいこん・にんじん・ほうれんそう	かつお・こんぶだし
6 水	軟飯 玉ねぎのスープ 煮魚(たら) 人参スティック	ハイハイン	ウエハース	たら	ハイハイン・米・ウエハース	たまねぎ・こまつな・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
7 木	食パン 人参のスープ 玉ねぎとほうれん草のそぼろ煮 キャベツとじゃがいもの煮物	ビスケット	おにぎり(軟飯)	鶏ひき肉	ビスケット・食パン・じゃがいも・米	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ	かつお・こんぶだし
8 金	軟飯 大根のスープ かぼちゃとささみの煮物 白菜と人参のやわらか煮	ウエハース	お野菜すなっく	若鶏ささ身	ウエハース・米・お野菜すなっく	だいこん・かぼちゃ・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
9 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
11 月	あんかけ丼(軟飯) キャベツと人参のやわらか煮 きゅうりスティック	ビスケット	蒸しさつまいも	鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがいも・片栗粉・さつまいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
12 火	軟飯 かぶのスープ ささみと豆腐の煮物 じゃがいもと玉ねぎの煮物	ウエハース	ビスケット	若鶏ささ身・豆腐	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	かぶ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
13 水	煮込みうどん ささみとブロッコリーの煮物 じゃがいもの煮物	ハイハイン	おにぎり(軟飯)	若鶏ささ身	ハイハイン・ゆでうどん・じゃがいも・米	たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー	かつお・こんぶだし
14 木	さつまいもごはん(軟飯) 豆腐のスープ 煮魚(さけ) 大根スティック	ビスケット	食パン	豆腐・さけ	ビスケット・米・さつまいも・食パン	ほうれんそう・たまねぎ・だいこん	かつお・こんぶだし
15 金	軟飯 白菜のスープ 玉ねぎとささみの煮物 人参と小松菜のやわらか煮	ウエハース	ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケット	はくさい・たまねぎ・にんじん・こまつな	かつお・こんぶだし
16 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		
18 月	軟飯 白菜のスープ ささみとキャベツの煮物 人参きゅうりスティック	ビスケット	蒸しさつまいも	若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまいも	はくさい・キャベツ・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
19 火	ロールパン 玉ねぎのスープ 人参とキャベツのそぼろ煮 さつまいもの旨煮	ウエハース	小魚とひじきのおこめせん	鶏ひき肉	ウエハース・ロールパン・さつまいも・小魚とひじきのおこめせん	たまねぎ・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
20 水	軟飯 たまねぎのスープ キャベツのそぼろあんかけ 人参きゅうりスティック	ハイハイン	プレーンパンケーキ	ぶたひき肉・豆乳	ハイハイン・米・片栗粉・ホットケーキミックス・砂糖・油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
21 木	軟飯 かぼちゃのスープ 玉ねぎのそぼろ煮 大根スティック	ビスケット	ウエハース	鶏ひき肉	ビスケット・米・ウエハース	かぼちゃ・たまねぎ・だいこん	かつお・こんぶだし
22 金	軟飯 白菜のスープ 煮魚(さけ) じゃがいもと人参のやわらか煮	ウエハース	ビスケット	さけ	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	はくさい・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
23 土	勤労感謝の日						
25 月	軟飯 白菜のスープ ささみの煮物 大根の煮物	ビスケット	蒸しさつまいも	若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまいも	はくさい・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
26 火	軟飯 チンゲン菜のスープ 人参のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのやわらか煮	ウエハース	ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	チンゲンサイ・にんじん・キャベツ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
27 水	軟飯 豆腐のスープ 煮魚(さけ) ほうれん草と人参のやわらか煮	ハイハイン	プレーン蒸しパン	豆腐・さけ・豆乳	ハイハイン・米・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・油	ほうれんそう・にんじん	かつお・こんぶだし
28 木	軟飯 鶏そぼろ丼(軟飯) 白菜のスープ バナナ	ビスケット	ウエハース	鶏ひき肉	ビスケット・米・ウエハース	キャベツ・にんじん・はくさい・バナナ	かつお・こんぶだし
29 金	軟飯 玉ねぎのスープ ささみとキャベツの煮物 人参スティック	ウエハース	ハイハイン	若鶏ささ身	ウエハース・米・ハイハイン	たまねぎ・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
30 土	お弁当	ハイハイン	おやつ		ハイハイン		

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。

