

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	土		お茶 おやつ		おやつ	
3	月	文化の日				
4	火	ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物	牛乳(午後) さつま芋ようかん	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・わかめ・しいたけ・にんじん・だいこん・寒天
5	水	肉うどん じゃが芋とブロッコリーのソテー 柿	お茶 小松菜と昆布おにぎり	牛肉・ベーコン	うどん・砂糖・じゃがいも・無塩バター・米	ごぼう・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ブロッコリー・かき・こまつな・塩昆布
6	木	ごはん きのこの味噌汁 さわらの蒲焼風 炒り豆腐	牛乳(午後) ココアスコーン	みそ・さわら・豆腐・牛乳・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・ホットケーキミックス	ほうれんそう・まいたけ・しめじ・えのきたけ・はくさい・にんじん・えだまめ・ひじき
7	金	餃子風あんかけ丼 かき玉汁 切干大根のサラダ	牛乳(午後) ミニクリームパン *完了期: <u>ロールパン</u>	ぶたひき肉・鶏卵・かにかまぼこ・牛乳	米・ごま油・片栗粉・ミニクリームパン	キャベツ・にら・しょうが・にんにく・しいたけ・もやし・にんじん・わかめ・切干しだいこん・きゅうり
8	土		お茶 おやつ		おやつ	
10	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) ふかし芋	鶏肉・牛乳 	米・そうめん・砂糖・マヨドレ・しろごま・さつまいも	たまねぎ・にんじん・しいたけ・わかめ・キャベツ・きゅうり
11	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) <u>野菜カステラ</u>	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・あおさ
12	水	食パン 秋野菜のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ りんご	お茶 おかかチーズおにぎり	鶏肉・牛乳・ツナ缶・削り節・チーズ	食パン・さつまいも・マヨドレ・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・しめじ・ブロッコリー・コーン・りんご
13	木	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のしょうが炒め ひじきの煮物	牛乳(午後) 小松菜蒸しパン	竹輪・みそ・ぶた肉・生揚げ・牛乳・豆乳	米・赤こんにゃく・砂糖・ホットケーキミックス・油	もやし・にんじん・わかめ・キャベツ・たまねぎ・しょうが・ひじき・しいたけ・だいこん・こまつな
14	金	ごはん 白菜のスープ 白身魚のピザ風焼き ポテトサラダ	牛乳(午後) きなこマカロニ	たら・チーズ・ハム・牛乳・きな粉	米・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・マカロニ	はくさい・ほうれんそう・にんじん・青ピーマン・コーン・たまねぎ・トマトケチャップ・きゅうり
15	土		お茶 おやつ		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
	474 Kcal	21.3 g	16.1 g		567 Kcal	24.9 g	16.9 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
17	月	ごはん 豚汁 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの和風サラダ	お茶 焼きビーフン	ぶた肉・油揚げ・みそ・竹輪・鶏ひき肉	米・さといも・赤こんにゃく・ごま油・天ぷら粉・油・マヨドレ・ビーフン	だいこん・ごぼう・あおさ・かぼちゃ・ひじき・にんじん・えだまめ・たまねぎ・青ピーマン
18	火	中華丼 じゃがいものスープ 春雨サラダ	牛乳(午後) 麩のきなこラスク	ぶた肉・ハム・牛乳・きな粉	米・ごま油・片栗粉・じゃがいも・はるさめ・砂糖・焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが・わかめ・もやし・きゅうり
19	水	ごはん てっぼう汁 ザンギ コーンサラダ	牛乳(午後) チーズスティック *完了期: <u>ビスケット</u>	かにかまぼこ・豆腐・みそ・鶏肉・牛乳・チーズ	米・砂糖・片栗粉・油	たまねぎ・青ねぎ・しょうが・にんにく・コーン・ブロッコリー・にんじん・だいこん
20	木	ごはん わかめスープ 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・しろうごま・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス・油	わかめ・はくさい・にんじん・もやし・赤パプリカ・さやいんげん・しょうが・きゅうり・えだまめ・バナナ
21	金	ごはん ミネストローネ 鮭のムニエル キャベツのツナサラダ	牛乳(午後) りんごのタルト *完了期: <u>ウエハース</u>	ベーコン・大豆・さけ・ツナ缶・牛乳	米・マカロニ・じゃがいも・薄力粉・無塩バター・油・砂糖・お米de国産りんごのタルト(卵乳小麦不使用)・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・キャベツ・にんじん
22	土		お茶 <u>おやつ</u>		おやつ	
24	月	振替休日				
25	火	ビーフカレー スパゲティサラダ ヨーグルト(カップ)	牛乳(午後) きな粉さつまいも	牛肉・大豆・ツナ缶・ヨーグルト・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
26	水	黒糖ロールパン(完了期: ロールパン) 野菜のスープ チキングラタン キャベツのマリネ	お茶 きつねおにぎり	ハム・鶏肉・牛乳・チーズ・油揚げ	黒糖ロールパン(ロールパン)・じゃがいも・マカロニ・パン粉・油・米・砂糖・しろうごま	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
27	木	さつまいもごはん 厚揚げの味噌汁 さばの塩焼き 根菜と赤こんにゃくの煮物	牛乳(午後) ツナトースト	生揚げ・みそ・さば・牛乳・ツナ缶	米・さつまいも・くろごま・赤こんにゃく・砂糖・食パン・マヨドレ	こまつな・しめじ・れんこん・だいこん・ごぼう・にんじん・グリーンピース・あおさ
28	金	ごはん チンゲン菜のスープ あんかけ卵焼き 切干大根の中華サラダ	牛乳(午後) <u>たい焼き</u> *完了期: <u>ビスケット</u>	鶏卵・鶏ひき肉・ハム・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油・しろうごま・たい焼き	チンゲンサイ・しいたけ・たまねぎ・ひじき・切干しだいこん・きゅうり・にんじん
29	土		お茶 <u>おやつ</u>		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。園では27日が和食の日献立です。

〈11月19日 食育の日 北海道の料理〉

北海道の特に道東地方では、かにを入れた味噌汁のことをてっぼう汁と呼びます。箸でかにの足をつついて食べる様子が鉄砲に弾をつめる仕草に似ていることから名付けられたと言われており、古くから根室地方の漁師料理として食べられてきました。園ではかにかまで代用します。

鶏の唐揚げのことを北海道ではザンギと呼びます。一般的な唐揚げと比べ味が濃いのが特徴で、揚げる前に鶏肉をしょうゆベースの甘辛いタレに漬けて作られます。

北海道はとうもろこしとチーズの生産量が日本一です。

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	土		ハイハイン おやつ		ハイハイン・おやつ		
3	月	文化の日					
4	火	軟飯 白菜のスープ ささみの煮物 野菜スティック	ウエハース 蒸しさつまいも	若鶏ささ身	ウエハース・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
5	水	野菜うどん ブロッコリーのそぼろ煮 蒸しじゃがいも	ハイハイン おにぎり（軟飯）	鶏ひき肉	ハイハイン・ゆでうどん・じゃがいも・米	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	かつお・こんぶだし
6	木	軟飯 豆腐のスープ 煮魚（さけ） 人参と白菜の煮物	ビスケット 蒸しパン	豆腐・さけ・豆乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・油・砂糖	ほうれんそう・にんじん・はくさい	かつお・こんぶだし
7	金	軟飯 キャベツのスープ ささみの煮物 人参ときゅうりのやわらか煮	ウエハース ロールパン	若鶏ささ身	ウエハース・米・ロールパン	キャベツ・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
8	土		ハイハイン おやつ		ハイハイン・おやつ		
10	月	軟飯 にゅうめん汁 ささみの煮物 キャベツのやわらか煮	ビスケット 蒸しさつまいも	若鶏ささ身	ビスケット・米・そうめん・さつまいも	にんじん・キャベツ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
11	火	軟飯 小松菜のスープ 豆腐のそぼろ煮 蒸しじゃがいも	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉・豆腐	ウエハース・米・片栗粉・じゃがいも・ビスケット	こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
12	水	食パン さつまいものスープ ささみとかぼちゃの煮物 りんごのコンポート	ハイハイン おにぎり（軟飯）	若鶏ささ身	ハイハイン・食パン・さつまいも・米	かぼちゃ・りんご	かつお・こんぶだし
13	木	軟飯 人参のスープ 大根のそぼろ煮 キャベツのやわらか煮	ビスケット 蒸しパン	鶏ひき肉・豆乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・油・砂糖	にんじん・だいこん・キャベツ	かつお・こんぶだし
14	金	軟飯 白菜のスープ 煮魚（たら） 野菜スティック	ウエハース ハイハイン	たら	ウエハース・米・ハイハイン	はくさい・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
15	土		ハイハイン おやつ		ハイハイン・おやつ		
17	月	軟飯 大根のスープ ささみの煮物 蒸しかぼちゃ	ビスケット 人参スティック	若鶏ささ身	ビスケット・米	だいこん・かぼちゃ・にんじん	かつお・こんぶだし
18	火	野菜あんかけ丼（軟飯） じゃがいものスープ 人参ときゅうりのやわらか煮	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・片栗粉・じゃがいも・ビスケット	はくさい・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
19	水	軟飯 豆腐のスープ ささみの煮物 人参と大根のやわらか煮	ハイハイン ビスケット	豆腐・若鶏ささ身	ハイハイン・米・ビスケット	ブロッコリー・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
20	木	軟飯 白菜のスープ ささみの煮物 野菜スティック	ビスケット バナナ	若鶏ささ身	ビスケット・米	はくさい・きゅうり・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
21	金	軟飯 じゃがいものスープ 煮魚（さけ） キャベツと人参の煮物	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	キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
22	土		ハイハイン おやつ		ハイハイン・おやつ		
24	月	振替休日					
25	火	軟飯 キャベツのスープ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物	ウエハース 蒸しさつまいも	鶏ひき肉	ウエハース・米・じゃがいも・さつまいも	キャベツ・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
26	水	ロールパン ほうれん草のスープ ささみの煮物 キャベツのやわらか煮	ハイハイン おにぎり（軟飯）	若鶏ささ身	ハイハイン・ロールパン・じゃがいも・米	ほうれんそう・キャベツ	かつお・こんぶだし
27	木	さつまいもごはん（軟飯） 大根のスープ 煮魚（たら） 小松菜と人参の煮物	ビスケット 食パン	たら	ビスケット・米・さつまいも・食パン	だいこん・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
28	金	軟飯 チンゲン菜のスープ 人参のそぼろ煮 きゅうりスティック	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・きゅうり	かつお・こんぶだし
29	土		ハイハイン おやつ		ハイハイン・おやつ		

☆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。