

日/曜	献立名	材 料 名			
		上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
1	高野豆腐のオランダ煮 ドレッシングサラダ みそ汁・ブルー	牛乳・スナック おにぎり(キャベツ) 麦茶	じゃが芋・三温糖・なたね油・ごま油・精白米・片栗粉	高野豆腐・鶏肉・木綿豆腐・いりこ・みそ・わかめ・しらす干し	玉葱・人参・青ピーマン・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶・しめじ・ブルー
2	魚の塩麹焼き 酢の物 かき卵汁・みかん	牛乳・かりんとう レーズンパン スキムミルク	三温糖・米こうじ・はるさめ・ごま油・片栗粉・レーズンパン	白身魚・卵・いりこ・スキムミルク	にんにく・パセリ・レタス・キャベツ・きゅうり・にんじん・かいわれ大根・たまねぎ・とうもろこし缶・みかん
4	豚汁 パンサンスウ りんご	牛乳・おかき ツナカレートースト スキムミルク	里芋・板こんにゃく・ごま油・三温糖・はるさめ・食パン・マヨネーズ	豚肉・米みそ・いりこ・ロースハム・ツナ缶・スキムミルク	人参・大根・ごぼう・玉葱・干し椎茸・白菜・もやし・こねぎ・きゅうり・とうもろこし缶・りんご・ピーマン
5	誕生会さつまいも御飯 鶏肉の立田揚げ・みそ汁 青菜のさっぱり和え・ゼリー	牛乳・小魚スナック ケーキ スキムミルク	精白米・さつまいも・黒ごま・白ごま・かたくり粉・なたね油・ゼリー・ケーキ	鶏肉・いりこ・米みそ・ツナ缶・スキムミルク・生クリーム	しょうが・こまつな・もやし・玉葱・人参・えのきだけ・こねぎ・キャベツ・桃缶
6	きのこのクリームスパゲティ 酢の物 オニオンスープ	牛乳・ビスケット 菓子(クラッカー) 麦茶	スパゲティ・なたね油・三温糖・薄力粉・クラッカー	ベーコン・鶏肉・卵・豆乳・粉チーズ・わかめ・しらすほし	玉葱・人参・しめじ・青ピーマン・エリンギ・とうもろこし缶・にんにく・かいわれ大根・きゅうり・もやし
8	魚の香味焼き 洋風なます みそ汁・みかん	牛乳・せんべい ウインナーロール スキムミルク	じゃが芋・三温糖・パン・マヨネーズ	白身魚・油揚げ・ロースハム・いりこ・みそ・ウインナー・スキムミルク	こねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉葱・キャベツ・きゅうり・えのきだけ・みかん
9	タンダリーチキン スパゲティサラダ みそ汁・りんご	牛乳・ポップコーン 菓子(コンソメコーン) リンゴジュース	スパゲティ・マヨネーズ・コンソメコーン	鶏肉・いりこ・みそ・ウインナー・油揚げ・ヨーグルト	人参・玉葱・にんにく・レタス・キャベツ・パセリ・きゅうり・かぼちゃ・こねぎ・りんご・りんごジュース
10	豆乳クリームシチュー 切り干し大根の煮物 ブルー	牛乳・ねじねじ さつまいものおやつ 牛乳	じゃがいも・なたね油・三温糖・さつまいも・薄力粉・バター・黒ごま・餃子の皮	鶏肉・豆乳・さつまいも・卵・牛乳	人参・玉葱・白菜・ブロッコリー・切干大根・グリーンピース・ブルー
11	きのこ大豆のカレー パインサラダ りんご	牛乳・クッキー キャラット焼酎・せんべい スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃが芋・バター・薄力粉・せんべい	合挽ミンチ・大豆・ヨーグルト・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・しめじ・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・りんご・パイン缶・オレンジジュース・リンゴジュース
12	南瓜入りさつまいも揚げ 切り干し大根のサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・スナック クロワッサン スキムミルク	片栗粉・三温糖・なたね油・ごま油・クロワッサン	魚すりみ・木綿豆腐・いりこ・たまご・わかめ・厚揚げ・みそ・チーズ・スキムミルク	生姜・玉葱・南瓜・にら・切り干し大根・人参・きゅうり・白菜・こねぎ・えのきだけ
13	ちゃんぽん さつまいもの甘煮 柿	牛乳・ビスケット 菓子(かりんとう) 麦茶	中華麺・なたね油・さつまいも・三温糖・かりんとう	豚肉・かまぼこ	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・エリンギ・柿
15	煮魚 南瓜サラダ 白菜スープ・みかん	牛乳・ミルクスティック かるかん スキムミルク	じゃがいも・マヨネーズ・蒸しパンミックス・上新粉・三温糖・やまいも・あんこ	白身魚・スキムミルク	生姜・玉葱・人参・白菜・パセリ・きゅうり・南瓜・みかん



日/曜	献立名	材 料 名			
		上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
16	ポークビーンズ ポイル野菜の即席漬け チーズ 火	牛乳・クラッカー 焼き芋 スキムミルク	じゃが芋・さつまいも・なたね油・白ごま・デミグラスソース	豚肉・大豆・チーズ・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・もやし・ゆかり
17	鮭のみそバター焼き ポテトサラダ みそ汁・ブルー	牛乳・せんべい ココアケーキ スキムミルク	バター・じゃがいも・三温糖・マヨネーズ・蒸しパンミックス・ココア	白身魚・みそ・木綿豆腐・いりこ・わかめ・卵・豆乳・スキムミルク	玉葱・人参・青ピーマン・きゅうり・しめじ・えのきだけ・キャベツ・ブルー
18	ミックスオムレツ 大豆のマカロニサラダ みそ汁・りんご	牛乳・クッキー 南瓜だんご 牛乳	三温糖・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ・白玉粉	ウインナー・たまご・チーズ・しらすほし・大豆・わかめ・いりこ・みそ・木綿豆腐・黄粉・牛乳	玉葱・人参・青ピーマン・きゅうり・キャベツ・えのきだけ・こねぎ・南瓜・りんご
19	米飯給食 ハヤシライス レモン和え みかん	牛乳・ウエハース メロンパン スキムミルク	小麦・精白米・なたね油・ハヤシライス・メロンパン	牛肉・ツナ缶・スキムミルク	にんにく・人参・玉葱・エリンギ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・レモン・みかん
20	五目うどん 大根のはりはり漬け チーズ	牛乳・小魚スナック 菓子(えびスナック) 麦茶	うどん麺・三温糖・えびスナック	鶏肉・かまぼこ・昆布・かつお節・チーズ	玉ねぎ・大根・干し椎茸・人参・こねぎ
22	レバーの旨煮 五色きんぴら コーンポタージュ・りんご	牛乳・おかき 豆乳もち スキムミルク	じゃが芋・しらたき・なたね油・三温糖・ごま油・薄力粉・バター・片栗粉	鶏レバー・ウインナー・ベーコン・牛乳・クリーム・スキムミルク・豆乳・黄粉	生姜・パセリ・トウモロコシ缶・青ピーマン・ごぼう・玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・りんご
24	魚のごま味噌焼き 春雨のソテー かき卵汁・みかん	牛乳・芋スナック おにぎり(たくあん) 麦茶	ごま油・白ごま・三温糖・はるさめ・精白米・黒ごま	白身魚・みそ・ロースハム・たまご・しらす干し・昆布・かつお節	玉葱・人参・レタス・エリンギ・にら・もやし・みかん・たくあん
25	お弁当の日 みそ汁・みかん	牛乳・ポップコーン 菓子(ビスケット) スキムミルク	じゃがいも・ビスケット	いりこ・米みそ・おから	しめじ・玉ねぎ・こねぎ・みかん
26	肉じゃが ひじきのマリネ すまし汁・りんご	牛乳・クッキー ジャムパン 牛乳	じゃがいも・なたね油・三温糖・かたくり粉・パン・ジャム	牛肉・豆腐・いりこ・ひじき・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・人参・干し椎茸・グリーンピース・きゅうり・レタス・えのきだけ・こねぎ・りんご
27	親子うどん 煮大豆 ブルー	牛乳・かりんとう 菓子(コーンスナック) 麦茶	うどん・三温糖・ヤーコンスナック	鶏肉・卵・かつお節・昆布・大豆	玉葱・キャベツ・人参・大根・干し椎茸・こねぎ・ブルー
29	鶏の照り焼き ほうれん草の白和え むらくも汁・みかん	牛乳・野菜スナック おからのブラウニー スキムミルク	白ごま・しらたき・かたくり粉・三温糖・ねりごま・薄力粉・バター・ココア	鶏肉・豆腐・いりこ・米みそ・たまご・おから・スキムミルク	生姜・玉葱・人参・ほうれん草・柿・チンゲン菜・みかん
30	魚のもみじ焼き 切干大根の煮物 大豆のカレースープ・チーズ	牛乳・ねじねじ ヨーグルト和え・芋チップ スキムミルク	なたね油・三温糖・マヨネーズ・芋チップ	白身魚・さつまいも揚げ・ウインナー・大豆・チーズ・ヨーグルト・スキムミルク	玉葱・人参・パセリ・レタス・切り干し大根・グリーンピース・干し椎茸・りんご・桃缶・みかん缶・パイン缶

11月の食育目標

- 秋の味覚に触れ、好き嫌いなくよく噛んで食べる。
- 食事のマナーを身に付けよう。
- 季節の食材:大根・れんこん・ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・柿



誕生会は、5日(金)です。 米飯給食は、19日(金)です。

お箸だけを持ってきて下さい。

★ お弁当の日、25日(木)です。★

● 材料の入荷の都合で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。●

曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 月	牛乳、せんべい	ご飯	豚汁・パンサンスウ・ブルー	ミルク・ツナカレートースト	
2 火	牛乳、ウエハース	ご飯	南瓜入りさつま揚げ・切り干し大根サラダ・みそ汁・みかん	ミルク・あべかわうどん	
4 木	牛乳、せんべい		お弁当の日・みそ汁・みかん	ミルク・ロールパン	お弁当の日
5 金	牛乳、ビスケット	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・サラダ・みそ汁・りんご	おにぎり	
6 土	牛乳、せんべい		きのこクリームスパゲティ・酢の物・スープ・柿	牛乳・袋菓子	
8 月	牛乳、クッキー	ご飯	タンドリーチキン・スパゲティサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・おから入りカップケーキ	
9 火	牛乳、サブレ	ご飯	魚の香味焼き・洋風なます・みそ汁・みかん	ミルク・ジャムパン	
10 水	牛乳、ウエハース	ご飯	大豆のカレー・パインサラダ・りんご	ミルク・芋パーティー	
11 木	牛乳、せんべい	ご飯	グラタン・わかめサラダ・スープ・ブルー	フルーツ白玉	
12 金	牛乳、サブレ	ご飯	鮭のみそバター焼き・ポテトサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・ココア蒸しパン	
13 土	牛乳、せんべい		ちゃんぽん・さつま芋の甘煮・柿	牛乳・袋菓子	
15 月	牛乳、せんべい	ご飯	厚揚げの中華煮・酢の物・かきたま汁・みかん	ミルク・パンせんべい	
16 火	牛乳、サブレ	ご飯	煮魚・南瓜サラダ・白菜スープ・みかん	ミルク・かるかん	
17 水	牛乳、ウエハース	ご飯	ポークビーンズ・即席漬け・チーズ	ミルク・焼き芋	
18 木	牛乳、せんべい		ハヤシライス・照り焼きチキン・レモン和え・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
19 金	牛乳、ビスケット	ご飯	ミックスオムレツ・マカロニサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・南瓜団子	
20 土	牛乳、せんべい		五目うどん・温野菜サラダ・チーズ	牛乳・袋菓子	
22 月	牛乳、ビスケット		わかめごはん・立田揚げ・さっぱり和え・みそ汁・みかん	ミルク・マカロニのあべかわ	米飯給食
24 水	牛乳、クッキー	ご飯	クリームシチュー・切り干し大根サラダ・梨	ミルク・キャロット寒天・パン	
25 木	牛乳、ウエハース	ご飯	肉野菜炒め・納豆和え・みそ汁・柿	さつまいも入りぜんざい	
26 金	牛乳、クッキー	ご飯	肉じゃが・ひじきのマリネ・すまし汁・りんご	ミルク・豆乳もち	
27 土	牛乳、ポーロ		肉うどん・煮大豆・ブルー	牛乳・袋菓子	
29 月	牛乳、せんべい	ご飯	照り焼きチキン・白和え・むらくも汁・みかん	ミルク・おからのブラウニー	
30 火	牛乳、クッキー	ご飯	魚のもみじ焼き・切り干し大根の煮物・スープ・ブルー	ミルク・フルーツヨーグルト	

お知らせ

・12(金)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
 ・22(月)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい



梅が枝もちの作り方

<材料> 約20個前後できます。

- ・白玉粉 250g
- ・上新粉 125g



<作り方> ・あんこ 500g

- ①白玉粉とだんご粉を混ぜて水を加え耳たぶより少し固めにこねる。
- ②ポットプレート(またはテフロン加工のフライパン)を温めておく。
- ③手のひらに20等分に分けた①を丸めのばす。

その中に同じく20等分の分けたあんこを包み入れる。入れたら手の平で軽くつぶす。

- ④表面に水をつけて焼く。ふたをして少し焦げ目が付いたら裏面も焼いて出来上がり。出来上がりをラップで包むと梅が枝もちらしくなります。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります



日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	げつ	牛乳 ビスコ	ごはん	ハヤシチュー、レモンあえ、りんご	ミルク ジャムパン	347
2	か	牛乳 プルーン	ごはん	* 誕生会 青菜のさっぱりあえ、ゼリー さつま芋ごはん、鶏肉の立田揚げ、みそ汁	りんごジュース ロールケーキ	533
4	も	牛乳 卵ボーロ	ごはん	豚汁、春雨の酢の物、プルーン	ミルク ツナカレートースト	360
5	きん	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめ入りみそ汁、みかん 高野豆腐のオランダ煮、ドレッシングサラダ	むぎちや 麦茶	353
6	ど	牛乳 豆乳クッキー		わかめの酢の物 きのこクリームスパゲティー、オニオンスープ	麦茶 みたらし団子	411
8	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	南瓜入りみそ汁、りんご タンドリーチキン、スパゲティーサラダ	ミルク おから入りケーキ	428
9	火	牛乳 ビスコ	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 魚の香味焼き、洋風なます、みかん	牛乳 ミレービスケット	342
10	すい	牛乳 プルーン	ごはん	鶏肉のグラタン、わかめサラダ、大根スープ	麦茶 フルーツ白玉	343
11	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	きのこ大豆のカレー、パインサラダ	ミルク マカロニのあべ川	434
12	金	牛乳 ウエハース	ごはん	かき卵汁、みかん 厚揚げの中華煮、きゃべつの酢の物	麦茶 青菜入りおにぎり	336
13	土	牛乳 豆乳クッキー		ちゃんぽん、さつま芋の甘煮、柿	ミルク 黒砂糖パンせんべい	542
15	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	クリームシチュー、切り干し大根のサラダ	ミルク、クロワッサン キャロット寒天	410

～今月の目標～

* 秋の味覚に触れ多くの食品に親しむ
ことで、食べる意欲を育てる。

* 季節の食材を献立に多く利用する。
(おでん・魚のもみじ焼き・さつま芋を
使った副菜・汁物・おやつなど)

* 食事のマナーを身につける。
(食器の配置や食具(箸やスプーン)の
持ち方、食器を持つこと)



◎ 季節の食材・・・ごぼう・れんこん・
人参・大根・ブロッコリー・ほうれん草・
青梗菜・柿など

★ 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。



おおざき ほいく しょ
大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
16	火	牛乳 ビスコ	ごはん	きやべつ入りみそ汁 ミックスオムレツ、マカロニサラダ、りんご	麦茶 南瓜だんご	429
17	水	牛乳 ブルー	ごはん	煮魚、南瓜サラダ、白菜スープ、みかん	ミルク かるかん	417
18	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	チーズ ポークビーンズ、ポイル野菜の即席づけ	ミルク 焼き芋	410
19	金	牛乳 ウエハース	ごはん	豆腐入りみそ汁 鮭のみそバター焼き、ポテトサラダ、りんご	ミルク ココア蒸しパン	396
20	土	牛乳 豆乳クッキー		五目うどん、大根のはりはり漬け、チーズ	ミルク、おかき フルーツゼリー	353
22	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	納豆あえ 肉野菜中華炒め、えのき入りみそ汁	麦茶 さつま芋入りぜんざい	376
24	水	牛乳 ビスコ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、みかん 南瓜入りさつま揚げ、切り干し大根のサラダ	ミルク あべ川うどん	372
25	木	牛乳 ゼリー	ごはん	ブルー レバーの旨煮、五色きんぴら、コーンスープ	ミルク ウインナーロール	398
26	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	りんご 肉じゃが、ひじきのマリネ、豆腐入りすまし汁	ミルク 豆乳もち	379
27	土	牛乳 ウエハース		親子うどん、煮大豆、ブルー	麦茶 たくあん入りおにぎり	423
29	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	むらくも汁、みかん 鶏の照り焼き、ほうれん草のしらあえ	ミルク おから入りブラウニー	358
30	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	大豆入りカレースープ、チーズ 魚のもみじ焼き、切り干し大根の煮物	ミルク フルーツヨーグルトあえ	342

～今月の献立より～

ツナカレーtoast(子ども2人分)	
材料	分量
・食パン(6枚切り)	1枚
・ツナ缶	10g
・玉ねぎ	16g
・ピーマン	10g
・マヨネーズ	6g
・塩・こしょう	少々
・カレー粉	少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を取り、細めの千切りにする。
ツナ缶は油をきっておく。
- ②①をボウルに入れ、マヨネーズ、塩・こしょう、カレー粉で味を整える。
(カレー粉の入れすぎに注意してください)
- ③食パンに②をのせ、トースターで7～8分焼き出来上がり。

* 焼き時間は目安なので様子を見ながら焼いてください。
* とろけるチーズをのせてもいいですよ。

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

