

日/曜	献立名	材 料 名		
		上:未滿児のおやつ 下:全児3歳のおやつ	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	豚肉の柳川煮 ポテトサラダ みそ汁・みかん	牛乳・せんべい ソーダブレッド 牛乳	なたね油・三温糖・マヨネーズ・じゃが芋・ホットケーキ粉	豚肉・わかめ・木綿豆腐・いりこ・米みそ・ヨーグルト・牛乳
2	南瓜入りさつま揚げ 切干大根のサラダ みそ汁・ブルー	牛乳・かりんとう 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	白身魚すり身・木綿豆腐・いりこ・たまご・わかめ・厚揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク
4	ミートボールスープ 山吹和え チーズ	牛乳・クラッカー おにぎり(干しえび) 麦茶	片栗粉・春雨・なたね油・三温糖・ごま油・精白米	合挽ミンチ・卵・おから・ちくわ・チーズ・干しエビ
5	きのこのクリームスパゲティ わかめと胡瓜の酢の物 オニオンスープ	牛乳・クッキー 菓子(かりんとう) 牛乳	スパゲティ・なたね油・薄力粉・三温糖・かりんとう	ベーコン・生クリーム・豆乳・粉チーズ・わかめ・しらすばし・牛乳
7	鶏のさっぱり煮 スパゲティサラダ みそ汁・りんご	牛乳・芋スナック ココアケーキ 牛乳	スパゲティ・なたね油・マヨネーズ・三温糖・ホットケーキ粉・バター	鶏肉・かつお節・ウインナー・いりこ・米みそ・油揚げ・たまご・チーズ・牛乳
8	誕生会 きのご飯 鶏のオレンジ焼き・みそ汁 青菜のさっぱり和え・ゼリー	牛乳・おかし ロールケーキ スキムミルク	精白米・なたね油・白ごま・ゼリー・ロールケーキ	鶏肉・油揚げ・ツナ缶・いりこ・米みそ・スキムミルク
9	きのこ大豆のカレー パインサラダ ブルー	牛乳・ビスケット 芋パーティー 牛乳	なたね油・三温糖・じゃが芋・バター・薄力粉・カレー粉・餃子の皮・さつま芋	合挽ミンチ・大豆・生クリーム・牛乳
10	卵野菜中華炒め 納豆和え みそ汁・みかん	牛乳・スティック かるかん スキムミルク	ごま油・じゃがいも・ごま油・なたね油・三温糖・ホットケーキ粉・上新粉・山芋・あんこ	豚肉・たまご・納豆・油揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク
11	煮魚 パンプキンサラダ 相性汁・柿	牛乳・ウエハース 菓子(ビスケット) リンゴジュース	三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・さつまいも・はるさめ・コーンスナック	白身魚・ロースハム・厚揚げ・いりこ・米みそ・豆乳
12	ちゃんぽん ジャーマンポテト りんご	牛乳・えびせん 菓子(ねじねじ) 牛乳	中華麺・なたね油・じゃがいも・マヨネーズ・バター・ねじねじ・牛乳	豚肉・ベーコン・牛乳
14	豚汁 春雨ソテー みかん	牛乳・ポップコーン ホイルケーキ スキムミルク	さといも・板こんにゃく・なたね油・春雨・ごま油・薄力粉・バター・三温糖	豚肉・いりこ・米みそ・たまご・牛乳・スキムミルク
15	マーボー豆腐 温野菜サラダ 清し汁・ブルー	牛乳・野菜スナック おにぎり(たくあん) 麦茶	じゃが芋・三温糖・なたね油・ごま油・ねりごま・マヨネーズ・精白米・片栗粉・黒ごま	木綿豆腐・豚ひき肉・米みそ・わかめ・かまぼこ・いりこ・しらすばし



日/曜	献立名	材 料 名		
		上:未滿児のおやつ 下:全児3歳のおやつ	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	豆乳クリームシチュー わかめと春雨の酢の物 りんご	牛乳・ねじねじ 南瓜のスコーン スキムミルク	じゃが芋・薄力粉・三温糖・バター・シチュールウ・春雨・ごま油	鶏肉・豆乳・わかめ・スキムミルク
17	ミックスオムレツ もずくのチャブチェ みそ汁・チーズ	牛乳・かりんとう パンせんべい スキムミルク	なたね油・ごま油・白ごま・フランスパン・黒砂糖	たまご・鶏肉・チーズ・鶏肉・わかめ・もずく・いりこ・米みそ・チーズ・スキムミルク
18	米飯給食 わかめご飯 ハンバーグ・パンサンズ むらくも汁・ゼリー	牛乳・小魚スナック メロンパン スキムミルク	精白米・白ごま・なたね油・三温糖・パン粉・春雨・ごま油・片栗粉・メロンパン・ゼリー	しらす干し・わかめ・合挽肉・たまご・牛乳・ロースハム・スキムミルク
19	親子うどん さつま芋の甘煮 ブルー	牛乳・クッキー 菓子(クラッカー) 牛乳	うどん・さつま芋・三温糖・クラッカー	鶏肉・かつお節・こんぶ・たまご・牛乳
21	魚のもみじ焼き 洋風なます みそ汁・チーズ	牛乳・クラッカー おからのブラウニー スキムミルク	マヨネーズ・三温糖・じゃがいも・薄力粉・バター・ココア	白身魚・油揚げ・ロースハム・いりこ・米みそ・チーズ・おから・たまご・豆乳・スキムミルク
22	おでん 切り干し大根のサラダ みかん	牛乳・芋スナック ジャムパン スキムミルク	里芋・板こんにゃく・ごま油・三温糖・ロールパン・ジャム	鶏肉・厚揚げ・たまご・こんぶ・ツナ缶・わかめ・スキムミルク
24	魚の南蛮漬け マカロニサラダ 清し汁・ブルー	牛乳・せんべい 豆乳もち スキムミルク	なたね油・片栗粉・三温糖・マカロニ・マヨネーズ・黒砂糖	白身の魚・ロースハム・わかめ・こんぶ・いりこ・豆乳・黄な粉・スキムミルク
25	お弁当の日 お弁当・みかん	牛乳・ビスケット レーズンパン 牛乳	レーズンパン	牛乳 みかん
26	中華麺の肉みそあんかけ ドレッシングサラダ りんご	牛乳・ウエハース 菓子(コンソメコーン) 牛乳	中華麺・なたね油・三温糖・ごま油・片栗粉・コンソメコーン	豚ひき肉・米みそ・チーズ・牛乳
28	のつべい汁 五色きんぴら 柿	牛乳・おかし 焼き芋 スキムミルク	さといも・板こんにゃく・じゃがいも・しらたき・なたね油・三温糖・ごま油・片栗粉・さつまいも	鶏肉・厚揚げ・いりこ・ベーコン・スキムミルク
29	鮭のみそバター焼き ポテトサラダ みそ汁・りんご	牛乳・ポップコーン おにぎり(ハム) 麦茶	バター・じゃがいも・マヨネーズ・精白米・なたね油	鮭・米みそ・ウインナー・いりこ・ロースハム
30	れんごんの変わり揚げ ひじきの煮物 白菜スープ・みかん	牛乳・野菜スナック ウインナーロール スキムミルク	薄力粉・なたね油・三温糖・ロールパン・マヨネーズ	魚すりみ・たまご・ひじき・厚揚げ・かつお節・ベーコン・ウインナー・スキムミルク

11月の食育目標

- 秋の味覚に触れ、好き嫌いをなくして食べる。
- 食事のマナーを身に付けよう。
- 季節の食材:大根・れんごん・ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・柿

誕生会は、8日(火)です。 米飯給食は、18日(金)です。

お弁当を持ってきて下さい。

★ お弁当の日は、25日(金)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。●





日	曜日	三才未満児・おやつ 主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1	火	牛乳、クッキー	ご飯 南瓜のさつま揚げ・切り干し大根サラダ・みそ汁・りんご	ミルク・あべかわうどん	
2	水	牛乳、ウエハース	ご飯 豚汁・春雨ソテー・みかん	ミルク・ホイルケーキ	
4	金	牛乳、せんべい	ご飯 さつぱり煮・スパゲティサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・かるかん	
5	土	牛乳、クッキー	きのこクリームスパゲティ・酢の物・スープ・りんご	牛乳、袋菓子	
7	月	牛乳、ウエハース	お弁当の日・みそ汁・みかん	ジュース・芋パーティー	クッキング
8	火	牛乳、せんべい	ご飯 グラタン・ごま和え・スープ・プルーン	ミルク・ソーダブレッド	
9	水	牛乳、ウエハース	ご飯 きのこカレー・パインサラダ・りんご	ミルク・ピザトースト	
10	木	牛乳、クッキー	ご飯 肉野菜いため・納豆和え・みそ汁・柿	おにぎり	
11	金	牛乳、せんべい	ご飯 煮魚・パンプキンサラダ・白菜スープ・みかん	牛乳、ジャムパン	
12	土	牛乳、ウエハース	ちゃんぽん・ジャーマンポテト・柿	牛乳、袋菓子	
14	月	牛乳、クッキー	ご飯 ミートボールスープ・山吹和え・チーズ	ミルク・かりんとう	
15	火	牛乳、せんべい	きのこごはん・立田揚げ・さつぱり和え・みそ汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生日会
16	水	牛乳、クッキー	ご飯 クリームシチュー・酢の物・りんご	ミルク・キャロット寒天・パン	
17	木	牛乳、ウエハース	ご飯 ミックスオムレツ・もずくのチャプチェ・みそ汁・みかん	ミルク・南瓜のスコーン	
18	金	牛乳、せんべい	ご飯 レパールの旨煮・五色きんぴら・スープ・りんご	ミルク・パンせんべい	
19	土	牛乳、ビスケット	ご飯 五目うどん・さつま芋の甘煮・プルーン	牛乳、袋菓子	
21	月	牛乳、クッキー	ご飯 おでん・切り干し大根サラダ・みかん	ミルク・ロールパン	
22	火	牛乳、ウエハース	ご飯 わかめご飯・魚の人参ソース焼き・なます・みそ汁・みかん	ミルク・きな粉のカップケーキ	米飯給食
24	木	牛乳、せんべい	ご飯 魚の南蛮漬け・切り干し大根の煮物・みそ汁・柿	ミルク・豆乳もち	
25	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・人参ケーキ	
26	土	牛乳、ウエハース	ご飯 あんかけ焼きそば・サラダ・スープ・プルーン	牛乳、袋菓子	
28	月	牛乳、せんべい	ご飯 のっぺい汁・マカロニサラダ・りんご	ミルク・大豆かりんとう	
29	火	牛乳、ウエハース	ご飯 鮭のみそバター焼き・ポテトサラダ・みそ汁・りんご	おにぎり	
30	水	牛乳、クッキー	ご飯 れんごんの変わり揚げ・ひじきの煮物・スープ・りんご	ミルク・ロールパン	

☆切干大根の煮物

(子ども1人分)

切干大根	3.5g
にんじん	4g
てんぷら	1g
さやいんげん	3g
油	0.5g
三温糖	1g
しょうゆ	2g
みりん	1g

<作り方>

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

- ①切干大根は水につけてもどしておく。(20分程度)もどした切干大根は水気を切り、長さ3~4g位に切る。
- ②にんじんは千切り、てんぷらは幅1g長さ、3~4g位に切る。
さやいんげんは塩ゆでし、斜め薄切りにする。
- ③鍋を火にかけ、油を入れ②のにんじんと切干大根を炒め、しんなりしたら水を材料がひたひたになる位に入れる。てんぷらも加える。
- ④③に三温糖・みりん・しょうゆを加えて煮る。
- ⑤煮汁がとんだら、仕上げに②のさやいんげんを加え混ぜ合わせ、味をみて出来上がり。

お知らせ

- ・15(火)は誕生日会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・22(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。



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
1	火	牛乳 ウエハース	ごはん	白菜入りみそ汁、ブルー 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	403
2	水	牛乳 ビスコ	ごはん	豚汁、春雨ソテー、みかん	ミルク ホイールケーキ	406
4	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	わかめ入りみそ汁 豚肉の柳川風、ポテトサラダ、みかん	麦茶 桜えび入りおにぎり	391
5	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		ちゃんぽん、ジャーマンポテト、柿	ミルク ツナカレートースト	514
7	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	南瓜入りみそ汁 鶏のさっぱり煮、スパゲティーサラダ、りんご	ミルク かるかん	435
8	火	牛乳 ブルー	ごはん	*誕生会 さっぱりあえ、ゼリー きのこごはん、鶏肉の立田揚げ、みそ汁	りんごジュース ロールケーキ	518
9	水	牛乳 ウエハース	ごはん	あげ入りみそ汁 肉野菜中華炒め、納豆あえ、柿	麦茶 さつま芋入りおにぎり	409
10	木	牛乳 ビスコ	ごはん	大豆入りカレー、パインサラダ、りんご	ミルク ピザトースト	416
11	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	みかん 煮魚、パンプキンサラダ、白菜スープ	牛乳 ミレービスケット	381
12	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		みかん 肉みそあんかけそば、ドレッシングサラダ	ミルク ポップコーン	453
14	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	みーとぼーる ミートボールスープ、山吹あえ、チーズ	ミルク スティックかりんとう	400
15	火	牛乳 ビスコ	ごはん	わかめ入りすまし汁 麻婆豆腐、温野菜サラダ、ブルー	ミルク 南瓜入りスコーン	462

～今月の目標～

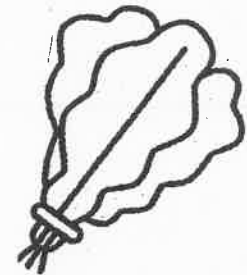
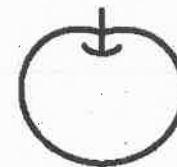
* 秋の味覚に触れ、多くの食品に親しみ好き嫌いなく食べる。

* 秋の味覚を知らせ食べる意欲を育てる。(きのこの種類、果物:柿、みかん、りんごなど)

* 季節の食材を献立に多く取り入れる。(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)

◎季節の食材...大根・人参・ごぼう・れんこん・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。





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	水	牛乳 ブルー	ごはん	りんご クリームシチュー、わかめと春雨の酢の物	ミルク、クワッサン キャラット寒天	391
17	木	牛乳 ウエハース	ごはん	もやし入りみそ汁 オムレツ、もずくのチャブチエ	麦茶 ぜんざい	385
18	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	コーンクリームスープ レバーの旨煮、五色きんぴら、りんご	ミルク パンせんべい	390
19	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		わかめと胡瓜の酢の物 きのこクリームスパゲティー、オニオンスープ	ミルク きな粉カップケーキ	522
21	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	おでん、切り干し大根のサラダ、みかん	ミルク ジャムパン	381
22	火	牛乳 ビスコ	ごはん	チーズ ハンバーグ、春雨の酢の物、むらくも汁	ミルク おから入りブラウニー	401
24	木	牛乳 ブルー	ごはん	えのき入りみそ汁 魚の南蛮づけ、切り干し大根の煮物、柿	ミルク 豆乳もち	384
25	金	牛乳 ウエハース	ごはん	豆腐いりすまし汁 肉じゃが、ひじきのマリネ、りんご	ミルク 人参蒸しパン	406
26	土	牛乳 卵ボーロ		親子うどん、さつま芋の甘煮、ブルー	麦茶 たくあん入りおにぎり	439
28	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	のっぺい汁、マカロニサラダ、みかん	ミルク さつま芋と大豆のかりんどう	411
29	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	ごぼう入りみそ汁 鮭のみそバター焼き、ポテトサラダ、ブルー	ミルク ハム入りおにぎり	391
30	水	牛乳 ビスコ	ごはん	白菜スープ、りんご れんこんの変わり揚げ、ひじきの煮物	ミルク ウインナーロール	410

～かぜに負けない体づくり～

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れない身体をつくるのが大切です。栄養をしっかり身体の中に取り入れて、生活リズムを整えましょう。

◎身体の芯からあたたまる食事を。
大根・かぶ・ねぎ・・・冬野菜は身体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

◎十分な睡眠をとりましょう。

◎よく遊びましょう。

★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。

