



給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
		15		魚の煮付け 切り干し大根の甘酢和え みそ汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 切干大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ 豆腐 ほうれん草 ねぎ かつおだし みそ 米	ふかし芋 さつまいも 塩 牛乳
		29	水	かき揚げ おなか和え みそ汁 ごはん	さつまいも 玉ねぎ ピーマン ツナ水煮 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 水 油 きゃべつ ほうれん草 人参 粉かつお しょうゆ 豆腐 わかめ かつおだし みそ 米	ココアサブレ 小麦粉 三温糖 ココア 水 油 牛乳
		2		タンダーチキン 中華風ピクルス かぶのスープ ごはん	鶏肉 プレーンヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 にんにく 塩 ブロッコリー 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 かぶ かぶの葉 もやし ベーコン コンソメ しょうゆ 塩 米	ムーンライト サラダせんべい(幼児) ハイハイ(乳児) 牛乳
		16 30	木	鶏肉のトマトソース煮 添え野菜 コンソメスープ ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 油 塩 ホールトマト にんにく コンソメ ブロッコリー 塩 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	プレーンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 牛乳
		17	金	魚の照焼き 筑前煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 鶏もも れんこん ごぼう 人参 つきこんにやく しいたけ 三度豆 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 油 麩 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	お好み焼き 豚肉 卵 キャベツ ねぎ 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー だし汁 ウスターソース ケチャップ 三温糖 青のり 粉かつお 牛乳
		4		ためきうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	ベジロール まがりせんべい 牛乳
		18	土	和風ちゃんぽん バナナ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	ホワイトロール 雪の宿 牛乳
		6 20	月	豚肉のしょうが炒め こふき芋 みそ汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ きゃべつ しょうが 油 しょうゆ みりん 三温糖 じゃが芋 青のり 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	あべかわマカロニ マカロニ きなこ 三温糖 牛乳
		7 21	火	パンクキンシチュー ツナサラダ ゆかりごはん	鶏もも かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 豆乳 コンソメ 塩 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ 米 ゆかり	りんご まがりせんべい 牛乳
		8		揚げ魚の甘だれかけ ごま和え 具だくさんみそ汁 ごはん	たら 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉 きゃべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 大根 人参 白菜 しめじ ねぎ かつおだし みそ 米	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん 牛乳
		22	水	白身魚フライ フレンチサラダ 白菜のスープ 食パン	たら 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩 白菜 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 食パン	
		9	木	ベーコンときのこのオムレツ ひじきとささみの和え物 きゃべつのスープ ごはん	ベーコン 玉ねぎ えのき 卵 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ひじき 鶏ささみ 小松菜 人参 マヨレ しょうゆ ごま きゃべつ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	さつまいもようかん さつまいも 粉寒天 水 三温糖 牛乳
		10 24	金	鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 塩 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 麩 ほうれん草 かつおだし みそ 米	黒糖蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水 油 牛乳
		11		わかめラーメン バナナ	中華めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳
		25	土	煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	カスタードロールパン 星たべよ 牛乳
		13 27	月	五目きんぴら にゅうめん ごはん	牛肉 ごぼう 人参 つきこんにやく ひじき 油 かつおだし しょうゆ みりん 三温糖 ごま しょうが そうめん 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳
		14 28	火	豚肉と大根の煮物 小松菜のふりかけ すまし汁 ごはん	豚肉 大根 人参 油揚げ かつおだし しょうゆ 三温糖 小松菜 ごま 塩 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	アメリカンドッグ ウイニー 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、

食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



# 11月の給食だよ!

きりしま保育園

## ごはんをしっかり食べましょう!

おうちごはんの主演は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。

### ★ご飯のメリット

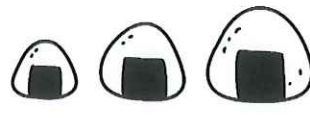
- ゆっくりとよく噛む習慣が身につく
- 体調に合わせて水分調節ができる
- 「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給



• お腹が空いたときにすぐ食べられる!



• 混ぜる具で栄養をプラス!



• 子どもに合わせて大きさを変えられる!



• 自分で作れば食べる意欲がUP!



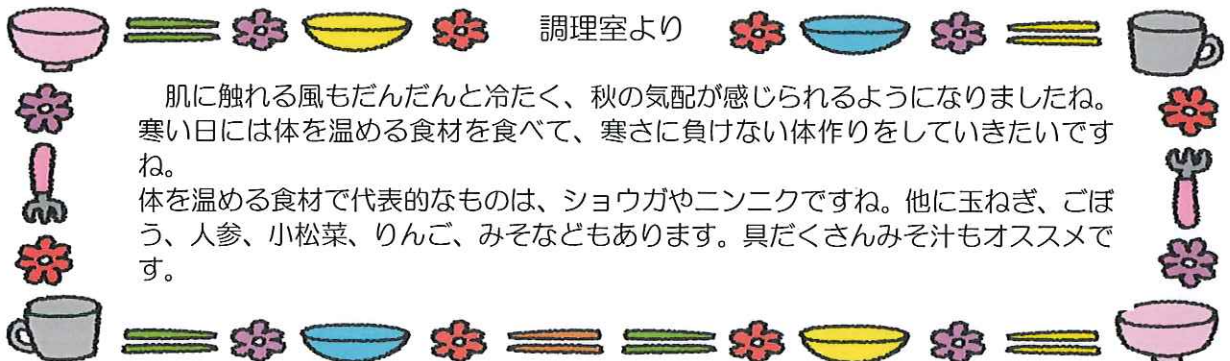
### ★ご飯の栄養

- ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。

- ご飯から様々な栄養素を摂取する

お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。



肌に触れる風もだんだんと冷たく、秋の気配が感じられるようになりましたね。寒い日には体を温める食材を食べて、寒さに負けない体作りをしていきたいですね。体を温める食材で代表的なものは、ショウガやニンニクですね。他に玉ねぎ、ごぼう、人参、小松菜、りんご、みそなどもあります。具たくさんみそ汁もオススメです。



給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	
1	15		魚の煮付け 切り干し大根の甘酢和え みそ汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 切干大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ 豆腐 ほうれん草 ねぎ かつおだし汁 みそ 米	ふかし芋 さつまいも 塩 牛乳	カスタード ロールパン
29		水	かき揚げ おかか和え みそ汁 ごはん	さつまいも 玉ねぎ ピーマン ツナ水煮 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 水 油 きゃべつ ほうれん草 人参 粉かつお しょうゆ 豆腐 わかめ かつおだし みそ 米	ココアサブレ 小麦粉 三温糖 ココア 水 油 牛乳	
2		木	タンダーチキン 中華風ピクルス かぶのスープ ごはん	鶏肉 プレーンヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 にんにく 塩 ブロッコリー 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 かぶ かぶの葉 もやし ベーコン コンソメ しょうゆ 塩 米	ムーンライト サラダせんべい(幼児) ハイハイ(乳児) 牛乳	ゆかりごはん
16	30		鶏肉のトマトソース煮 添え野菜 コンソメスープ ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 油 塩 ホールトマト にんにく コンソメ ブロッコリー 塩 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	プレーンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 牛乳	
17		金	魚の照焼き 筑前煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 鶏もも れんこん ごぼう 人参 つきこんにゃく しいたけ 三度豆 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 油 麩 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	お好み焼き 豚肉 卵 キャベツ ねぎ 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー だし汁 ウスターソース ケチャップ 三温糖 青のり 粉かつお 牛乳	ぼたぼた焼き
4		土	たぬきうどん ごはん(ふりかけ) 和風ちゃんぽん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭わかめ 中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 わかめ	ベジロール まがりせんべい 牛乳	お子様せんべい
6	20	月	豚肉のしょうが炒め こふき芋 みそ汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ きゃべつ しょうが 油 しょうゆ みりん 三温糖 じゃが芋 青のり 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	あべかわマカロニ マカロニ きなこ 三温糖 牛乳	動物ビスケット
7	21	火	パンクキンシチュー ツナサラダ ゆかりごはん	鶏もも かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 豆乳 コンソメ 塩 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ 米 ゆかり	りんご まがりせんべい 牛乳	鮭フレーク ごはん
8		水	揚げ魚の甘だれかけ ごま和え 具だくさんみそ汁 ごはん	たら 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉 きゃべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 大根 人参 白菜 しめじ ねぎ かつおだし みそ 米	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん 牛乳	練乳いちご パン
22		水	白身魚フライ フレンチサラダ 白菜のスープ 食パン	たら 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩 白菜 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 食パン		
9		木	ベーコンときのこのオムレツ ひじきとささみの和え物 きゃべつスープ ごはん	ベーコン 玉ねぎ えのき 卵 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ひじき 鶏ささみ 小松菜 人参 マヨドレ しょうゆ ごま きゃべつ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	さつまいもようかん さつまいも 粉寒天 水 三温糖 牛乳	わかめごはん
10	24	金	鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 塩 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 麩 ほうれん草 かつおだし みそ 米	黒糖蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水 油 牛乳	ソフトせんべい
11		土	わかめラーメン ごはん(ふりかけ)	中華めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米 青菜	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳	お子様せんべい
25		土	煮込みうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 ゆかり	カスタードロールパン 星たべよ 牛乳	
13	27	月	五目きんぴら にゅうめん ごはん	牛肉 ごぼう 人参 つきこんにゃく ひじき 油 かつおだし しょうゆ みりん 三温糖 ごま しょうが そうめん 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳	まがりせんべい
14	28	火	豚肉と大根の煮物 小松菜のふりかけ すまし汁 ごはん	豚肉 大根 人参 油揚げ かつおだし しょうゆ 三温糖 小松菜 ごま 塩 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	アメリカンドッグ ウイニー 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 牛乳	炊き込み ごはん

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、  
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



# 11月の給食だより

こうたり保育園

## ごはんをしっかり食べましょう！

おうちごはんの主演は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。

### ★ご飯のメリット

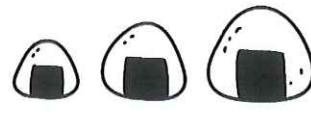
- ゆっくりとよく噛む習慣が身につく
- 体調に合わせて水分調節ができる
- 「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給



• お腹が空いたときにすぐ食べられる！



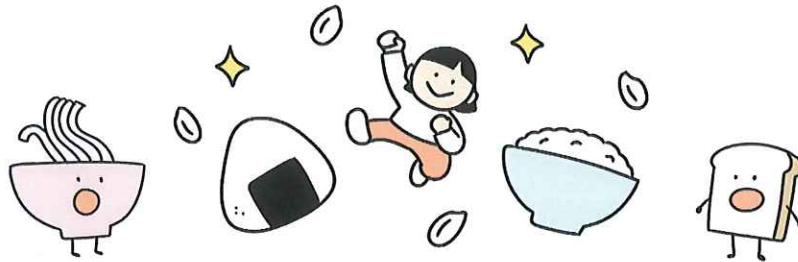
• 混ぜる具で栄養をプラス！



• 子どもに合わせて大きさを換えられる！



• 自分で作れば食べる意欲がUP！



### ★ご飯の栄養

- ご飯から効率よくエネルギーをチャージする
- ご飯から様々な栄養素を摂取する

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。

お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。

調理室より

朝晩、肌寒い季節になってきました。気温差が大きく風邪をひきやすい季節でもあります。寒い季節に備えて食生活で免疫力を高めましょう。忙しい朝は具たくさんのお味噌汁はいかがでしょう。野菜に含まれるビタミン類は体の調子を整える働きがあります。お肉や豆腐、卵を加えればたんぱく質もとれ栄養満点。温かいお汁で体もポカポカ、元気にすごしましょう。