

日曜日	後期(9～11ヶ月児)		完了期(12～18ヶ月児)		午後	
					後期	完了期
15 金	軟飯＋おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり
2 土	軟飯＋おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
16 土	軟飯＋おかゆ 煮込みうどん	うどん 豆腐 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 豆腐 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ		
18 月	軟飯＋おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 しゅうまい 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 塩 片栗粉 しゅうまいの皮 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋おかき	ミルク さつま芋おかき
5 19 火	軟飯＋おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 大根 ほうれん草 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉のケチャップ煮 ごま和え みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 ケチャップ だし汁 きゃべつ ほうれん草 もやし ごま しょうゆ 三温糖 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク プレーン ヨーグルト	ミルク フルーツ ヨーグルト (缶みかん)
6 20 水	軟飯＋おかゆ 鮭の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	軟飯 鮭の塩焼き 野菜の煮物 すまし汁	鮭 塩 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 白蒸しパン
7 21 木	軟飯＋おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋	ミルク りんご煮
8 22 金	軟飯＋おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 人参 玉ねぎ ブロッコリー だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 人参 玉ねぎ ブロッコリー だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ごまおにぎり
9 土	軟飯＋おかゆ みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	軟飯 みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
11 月	軟飯＋おかゆ 煮込みうどん さつま芋の煮物	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ さつま芋 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん さつま芋の煮物	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ さつま芋 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
25 月	軟飯＋おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ひき肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みハンバーグ 野菜の煮物 すまし汁	ひき肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ 塩 片栗粉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ		
12 26 火	軟飯＋おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と大根の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 大根 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 人参 だし汁 しょうゆ 人参 だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 豚肉と大根の煮物 おかか和え みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 大根 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 人参 粉かつお しょうゆ 人参 だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ	ミルク おからケーキ
13 27 水	軟飯＋おかゆ 鮭のみそ煮 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 みそ きゃべつ 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 鮭のみそ煮 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 みそ きゃべつ 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク きなおにぎり
14 28 木	軟飯＋おかゆ 豆腐の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ツナ水煮 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 ツナと野菜の あんかけ豆腐 すまし汁	豆腐 ツナ水煮 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ 片栗粉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋	ミルク あずきサブレ
29 金	軟飯＋おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ 鮭 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 筑前煮 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 鶏肉 大根 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ 三温糖 鮭 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 若菜おにぎり
30 土	軟飯＋おかゆ 煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～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します。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。



予定献立表



きりしま保育園

給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
		1 15	金	魚の照焼き 切干大根の洋風炒り煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 切干大根 きゃべつ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 豆腐 ほうれん草 かつおだし みそ 米	ムーンライトビスケット 星たべよ 牛乳
		2		わかめうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ かつおだし しょうゆ みりん 塩	北海道ミルクパン まがりせんべい 牛乳
		16	土	チーズ コンソメラーメン バナナ	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	ベジロール 雪の宿 牛乳
		18	月	しゅうまい 春雨サラダ 白菜のスープ ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 塩 片栗粉 しゅうまいの皮 コーン 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 ベーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	さつま芋もち さつま芋 片栗粉 マーガリン 三温糖 しょうゆ 水 片栗粉 牛乳
		5 19	火	鶏のバーベキューソース ごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ ほうれん草 もやし ごま しょうゆ 三温糖 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	フルーツヨーグルト ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖
		6 20	水	鮭の塩焼き 小松菜のみそドレッシング かきたま汁 ごはん	鮭 塩 小松菜 人参 きゃべつ コーン すりごま マヨレ みそ 三温糖 酢 ごま油 卵 豆腐 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ココア蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 ココア 牛乳
		7 21	木	豆乳カレーライス わかめサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 わかめ きゃべつ 人参 コーン しょうゆ 酢 三温糖 ごま油	りんご ぼたぼた焼き 牛乳
		8 22	金	魚の酢豚風 添え野菜 かぶのスープ ごはん	たら しょうが 酒 しょうゆ 片栗粉 油 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ケチャップ 酢 三温糖 しょうゆ 油 ブロッコリー 塩 ベーコン かぶ かぶの葉 もやし コンソメ しょうゆ 塩 米	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん ごま 牛乳
		9	土	みそ煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ プロセスチーズ	幼児)ミニクリームパン 乳児)カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳
		11		和風ちゃんぽん わかめごはん ミンチカツ	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 炊き込みわかめ	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳
		25	月	みかんサラダ わかめスープ ごはん	合いびき肉 塩 玉ねぎ きゃべつ 人参 油 片栗粉 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 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	
		12 26	火	豚肉と大根の煮物 おかか和え みそ汁 ごはん	豚肉 大根 油揚げ かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん ブロッコリー 人参 粉かつお しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	おからケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 おから ベーキングパウダー 豆乳 牛乳
		13 27	水	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら すまし汁 ごはん	鮭 キャベツ 人参 しめじ 油 白みそ 三温糖 みりん 酒 しょうゆ さつま芋 小麦粉 水 油 豆腐 白菜 人参 ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 米	沖縄風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳
		14 28	木	ベーコンときのこのオムレツ ツナサラダ コンソメスープ ごはん	卵 ベーコン 玉ねぎ えのき 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ツナ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 きゃべつ 人参 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	あずきサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ゆであずき 牛乳
		29	金	さわらの西京焼き 筑前煮 みそ汁 ごはん	さわら 三温糖 白みそ 酒 みりん 鶏もも 大根 れんこん ごぼう 人参 つきこんにゃく しいたけ 油 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 麩 わかめ かつおだし みそ 米	スパゲティ スパゲティ ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ 塩 牛乳
		30	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	北海道ミルクパン 星たべよ 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。



給食のスプーンとフォーク印について
印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください



(お箸を持参されているお子様は
フエータの持参は不要)

*おやつのスプーン、フォークは
今まで通りお持ちください

11月の給食だより

きりしま保育園

秋を迎え、新米のおいしい季節になりました。日本の食卓に欠かせない「ごはん」。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

★子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。



1 エネルギー源となる炭水化物がとれる

2 良質なたんぱく質がとれる

3 ビタミン・ミネラルが豊富にふくまれる

4 食物繊維が含まれる



おいしいお米の炊き方

お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります。

炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う

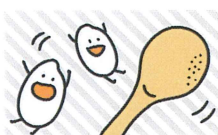


浸水後に炊く

炊き上がったら



蒸らす



すぐにほぐす

切るようにほぐすのがポイント

- 表面の水分が飛ぶことでふっくら
- 粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- 粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- 炊きムラがなくなりおいしさアップ

季節のお野菜「小松菜」の
保育園の手作りふりかけをご紹介します

小松菜 1 袋 すりごま大さじ 1~2
じゃこ 20g 塩少々

小松菜は軽く茹でるかレンジにかけ細かく刻み
固く絞っておきます
フライパンで全ての材料を軽く炒め、塩で味付
けて出来上がりです



調理室より



11月24日は“和食の日”です。
昆布やカツオを煮出してうまみを引き出した
“だし”が和食の基本となります。
給食では「みそ汁はカツオ」から「すまし汁は
昆布とカツオ」からだしを取っています。
ご家庭でも是非だしを取って素材そのものの
“和食の味”を楽しんでみてください。

日曜日	午前					午後	
	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)	完了期(12～18ヶ月児)	後期	完了期	後期	完了期
15金	おかゆ 白身魚 だし汁 大根 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク あずきサブレ
2土	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
16土	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 豆腐 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 豆腐 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ		
18月	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 しゅうまい 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 塩 片栗粉 しゅうまいの皮 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋おやき	ミルク さつま芋おやき
5火	おかゆ 豆腐 だし汁 大根 ほうれん草 かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 大根 ほうれん草 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉のケチャップ煮 ごま和え みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 ケチャップ だし汁 きゃべつ ほうれん草 もやし ごま しょうゆ 三温糖 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク プレーン ヨーグルト	ミルク フルーツ ヨーグルト (缶みかん)
6水	おかゆ 白身魚 だし汁 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鮭の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	軟飯 鮭の塩焼き 野菜の煮物 すまし汁	鮭 塩 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 白蒸しパン
7木	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋	ミルク りんご煮
8金	おかゆ 白身魚 だし汁 人参 玉ねぎ ブロッコリー だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 人参 玉ねぎ ブロッコリー だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 人参 玉ねぎ ブロッコリー だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ごまおにぎり
9土	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 小松菜 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	軟飯 みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
11月	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん さつま芋の煮物	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ さつま芋 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん さつま芋の煮物	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ さつま芋 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
25月	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ひき肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みハンバーグ 野菜の煮物 すまし汁	ひき肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ 塩 片栗粉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク おからケーキ
12火	おかゆ 豆腐 だし汁 大根 人参 ブロッコリー だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と大根の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 大根 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 人参 だし汁 しょうゆ 人参 だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 豚肉と大根の煮物 おかか和え みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 大根 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 人参 粉かつお しょうゆ 人参 だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ	ミルク おからケーキ
13水	おかゆ 白身魚 だし汁 きゃべつ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鮭のみそ煮 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 みそ きゃべつ 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 鮭のみそ煮 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 みそ きゃべつ 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク きなこおにぎり
14木	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ツナ水煮 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 ツナと野菜の あんかけ豆腐 すまし汁	豆腐 ツナ水煮 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ 片栗粉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋
29金	おかゆ 白身魚 だし汁 大根 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ 鮭 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 筑前煮 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 鶏肉 大根 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ 三温糖 鮭 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 若菜おにぎり
30土	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。



～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します。

食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ
食べやすくしています。
献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。

2024年11月



予定献立表



こうたり保育園

給	日付	曜	献立名	材料	おやつ	延長
	15	金	魚の照焼き 切干大根の洋風炒り煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 切干大根 きゃべつ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 豆腐 ほうれん草 かつおだし みそ 米	あずきサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ゆであずき 牛乳	サラダ せんべい
	2	土	わかめうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 ゆかり	北海道ミルクパン まがりせんべい 牛乳	お子様 せんべい
	16	土	コンソメラーメン ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 ゆかり	ベジロール 雪の宿 牛乳	
	18	月	しゅうまい 春雨サラダ 白菜のスープ ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 塩 片栗粉 しゅうまいの皮 コーン 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 ベーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	さつま芋もち さつま芋 片栗粉 マーガリン 三温糖 しょうゆ 水 片栗粉 牛乳	ソフト せんべい
	19	火	鶏のバーベキューソース ごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ ほうれん草 もやし ごま しょうゆ 三温糖 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	フルーツヨーグルト ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖	ゆかりごはん
	20	水	鮭の塩焼き 小松菜のみそドレッシング かきたま汁 ごはん	鮭 塩 小松菜 人参 きゃべつ コーン すりごま マヨネーズ みそ 三温糖 酢 ごま油 卵 豆腐 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	ココア蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 ココア 牛乳	ベジロール
	21	木	豆乳カレーライス わかめサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米	りんご ぼたぼた焼き 牛乳	若菜ごはん
	22	金	魚の酢豚風 添え野菜 かぶのスープ ごはん	たら しょうが 酒 しょうゆ 片栗粉 油 人参 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ ケチャップ 酢 三温糖 しょうゆ 油 ブロッコリー 塩 ベーコン かぶ かぶの葉 もやし コンソメ しょうゆ 塩 米	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん ごま 牛乳	チョイス ビスケット
	9	土	みそ煮込みうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ 米 鮭フレーク	幼児)ミニクリームパン 乳児)カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳	お子様 せんべい
	11	月	和風ちゃんぽん わかめごはん ミンチカツ	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 炊き込みわかめ	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳	動物ビスケット
	25	月	みかんサラダ わかめスープ ごはん	合いびき肉 塩 玉ねぎ きゃべつ 人参 油 片栗粉 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 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米		
	12	火	豚肉と大根の煮物 おかか和え みそ汁 ごはん	豚肉 大根 油揚げ かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん ブロッコリー 人参 粉かつお しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	おからケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 おから ベーキングパウダー 豆乳 牛乳	わかめごはん
	13	水	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら すまし汁 ごはん	鮭 キャベツ 人参 しめじ 油 白みそ 三温糖 みりん 酒 しょうゆ さつま芋 小麦粉 水 油 豆腐 白菜 人参 ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 米	沖縄風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳	練乳いちご パン
	14	木	ベーコンときのこのオムレツ ツナサラダ コンソメスープ ごはん	卵 ベーコン 玉ねぎ えのき 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ツナ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 きゃべつ 人参 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	ムーンライトビスケット 星たべよ 牛乳 14日のみ幼児クラス こつぶっこ	鶏そぼろ ごはん
	29	金	さわらの西京焼き 筑前煮 みそ汁 ごはん	さわら 三温糖 白みそ 酒 みりん 鶏もも 大根 れんこん ごぼう 人参 つきこんにやく しいたけ 油 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 麩 わかめ かつおだし みそ 米	スパゲティ スパゲティ ベーコン 人参 玉ねぎ ビーマン 油 ケチャップ 塩 牛乳	サラダ せんべい
	30	土	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ)	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 若菜	北海道ミルクパン 星たべよ 牛乳	お子様 せんべい

※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
 ※マヨネーズ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。



給食のスプーンとフォーク印について



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください
 (お箸を持参されているお子様は
 フォークの持参は不要です)

11月の給食だより

こうたり保育園

秋を迎え、新米のおいしい季節になりました。日本の食卓に欠かせない「ごはん」。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

★子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。



1 エネルギー源となる炭水化物がとれる

2 良質なたんぱく質がとれる

3 ビタミン・ミネラルが豊富にふくまれる

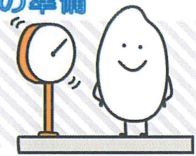
4 食物繊維が含まれる



おいしいお米の炊き方

お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります。

炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う

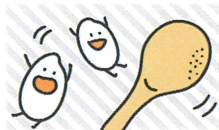


浸水後に炊く

炊き上がったら



蒸らす



すぐにほぐす

切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ

季節のお野菜「小松菜」の
保育園の手作りふりかけをご紹介します

小松菜 1 袋 すりごま大さじ 1~2
じゃこ 20g 塩少々

小松菜は軽く茹でるかレンジにかけ細かく刻み
固く絞っておきます
フライパンで全ての材料を軽く炒め、塩で味付
けて出来上がりです



調理室より

今月は幼児クラスでお弁当持ちの遠足が予定
されています。

お弁当を詰める時のポイント！

- ・しっかり火を通し、汁気はよくきる
- ・おかずやごはんは冷ましてから
- ・食べやすい大きさ、丸い物は 1/4 等に

涼しくなってきましたが
衛生面、安全性に注意

しお弁当の準備を

よろしくお願いします！

