

日 曜	献立名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
1	魚の塩麴焼き ／ ひじきと大豆の五目煮豆 木 みそ汁・チーズ	牛乳・クラッカー さつま芋入りぜんざい スキムミルク	赤：血や肉や骨になるもの 生：体の調子を整えるもの 三温糖・塩麴・白玉粉・ きざら・さつま芋 白身魚・ひじき・大豆・ いりこ・米みそ・チー ズ・小豆・スキムミルク	黄：熱や力になるもの 赤：血や肉や骨になるもの 生：体の調子を整えるもの 三温糖・塩麴・白玉粉・ きざら・さつま芋 白身魚・ひじき・大豆・ いりこ・米みそ・チー ズ・小豆・スキムミルク
2	のっぺい汁 ／ グリーンサラダ 金 りんご・納豆	牛乳・かりんとう 人參蒸しパン スキムミルク	鶏肉・厚揚げ・いりこ・ しらす干し・納豆・たま ご・プロセスチーズ・ス キムミルク	大根・人參・白菜・干し椎茸・こ ぼう・こねぎ・ブロッコリー・ キャベツ・きゅうり・貝割れ菜・ りんご・レモン
5	豚肉の柳川煮 ／ 青菜の香りとえ 月 みそ汁・柿	牛乳・せんべい おにぎり(梅干し) 麦茶	豚肉・たまご・のり・わ かめ・木綿豆腐・いり こ・米みそ・かつお節	ごぼう・人參・玉葱・えのきた け・グリーンピース・小松菜・もや し・柿・梅干し
6	●誕生会● ハヤシライス ／ エビフライ・ゼリー 火 ドレッシングサラダ	牛乳・ねじねじ ロールケーキ スキムミルク	精白米・なたね油・薄力 粉・パン粉・三温糖	牛肉・エビ・たまご・ス キムミルク
7	まさご焼き ／ 温野菜サラダ 水 みそ汁・りんご	牛乳・クッキー ジャムパン スキムミルク	なたね油・片栗粉・じゃ が芋・ねりごま・マヨ ネーズ・三温糖・パン・ ジャム	木綿豆腐・たまご・しら す干し・いりこ・米み そ・スキムミルク
8	魚のもみじ焼き ／ ほうれん草の白和え 木 すまし汁・柿	牛乳・ポップコーン 袋菓子(ミレービスケット) りんごジュース	マヨネーズ・糸こんにゃ く・ねりごま・白ごま・ 三温糖	白身魚・木綿豆腐・米み そ・たまご・わかめ・い りこ
9	きのこ大豆のカレー ／ 柿と野菜のドレッシング和え 金 ブルーン	牛乳・ウエハース フルーツヨーグルト スキムミルク	じゃが芋・薄力粉・パ ター・なたね油・三温糖	合挽きミンチ・大豆・ ヨーグルト
10	けんちんうどん ／ 切干大根の中華風サラダ 土 チーズ	牛乳・おこし 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	うどん・三温糖・ごま 油・こんにゃく	鶏肉・わかめ・厚揚げ・ かつお節・昆布・チー ズ・牛乳
12	豚汁 ／ もずくのチャプチェ 月 みかん	牛乳・人參チップ おから入りクッキー スキムミルク	こんにゃく・なたね油・ 白ごま・ホットケーキ 粉・バター・三温糖	豚肉・米みそ・もずく・ おから・たまご・スキム ミルク
13	魚のマーマレード煮 ／ 大根のはりはり漬け 火 みそ汁・りんご	野菜スナック もちもちパン スキムミルク	三温糖・ホットケーキ 粉・白玉粉・黒ごま	赤魚・かつお節・昆布・ 厚揚げ・いりこ・米み そ・豆乳・スキムミルク
14	ミートボールスープ ／ 切干大根の煮物 水 柿	牛乳・クラッカー スティックかりんとう スキムミルク	片栗粉・春雨・三温糖・ なたね油・さつま芋・ 薄力粉	合挽きミンチ・大豆・たま ご・さつま揚げ・スキム ミルク
15	鮭の照り煮 ／ ごぼうと大豆のきんぴら 木 みそ汁・ブルー	牛乳・ビスケット ポテトサンド スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温 糖・白ごま・ごま油・ じゃが芋・マヨネーズ	鮭・大豆・しらす干し・ スキムミルク

日 曜	献立名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
16	いが蒸し ／ ほうれん草とれんこんのサラダ 金 すまし汁・チーズ	牛乳・かりんとう ☆グッツキ☆ 芋パーティー 幼児牛乳	もち米・片栗粉・ごま 油・マヨネーズ・ねり ごま・三温糖・さつま 芋・バター・ホットケ ーキ粉・なたね油	生：体の調子を整えるもの 三温糖・塩麴・白玉粉・ きざら・さつま芋 白身魚・ひじき・大豆・ いりこ・米みそ・チー ズ・小豆・スキムミルク
17	ちゃんぽん ／ さつま芋の甘煮 土 柿	牛乳・クッキー 袋菓子(あられ) 幼児牛乳	ちゃんぽん麺・なたね 油・さつま芋・三温糖	豚肉・むきえび・牛乳 キャベツ・もやし・玉葱・人參・ エリンギ・こねぎ・柿
19	高野豆腐のオランダ煮 ／ 白菜のおかか和え 月 みそ汁・みかん	牛乳・手スナック おにぎり(たくあん) 麦茶	片栗粉・なたね油・じゃ が芋・三温糖・黒ごま・ 精白米	高野豆腐・鶏肉・かつお 節・しらす干し
20	●米飯給食● 麦ごはん ／ 白身魚の天ぷら・豆乳スープ 火 ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・ビスケット ココアケーキ スキムミルク	麦・精白米・天ぷら粉・ なたね油・三温糖・蒸し パン粉・アーモンド	白身魚・かつお節・昆 布・豆乳・たまご・ス キムミルク
21	ポークビーンズ ／ ボイル野菜の即席漬け 水 チーズ	牛乳・軽ビスケット レーズンパン スキムミルク	じゃが芋・なたね油・白 ごま・ポップコーン・三 温糖・レーズンパン	豚肉・大豆・チーズ・ス キムミルク
22	鮭のみそバター焼き ／ 白菜とりんごのゆずサラダ 木 すまし汁・ブルー	牛乳・せんべい 焼き芋 スキムミルク	バター・三温糖・さつま 芋・三温糖・黒ごま・ 精白米	鮭・米みそ・木綿豆腐・ いりこ・スキムミルク
24	●祖父母交流● ／ タンドリーチキン・相性汁 土 洋風なます・みかん	牛乳・ポーロ 袋菓子(かりんとう) 幼児牛乳	なたね油・さつま芋・ 三温糖・春雨	鶏肉・ヨーグルト・ロー スハム・油揚げ・豆乳・ 牛乳
26	鶏レバーの旨煮 ／ 酢みそ和え 月 みそ汁・チーズ	牛乳・ねじねじ マーマレードポテト スキムミルク	なたね油・三温糖・さ つま芋	鶏レバー・わかめ・米み そ・かつお節・チーズ
27	●お弁当の日● ／ みかん 火 おかず入りをお願いします。	牛乳・人參チップ メロンパン スキムミルク	メロンパン	スキムミルク
28	ししゃものカレーフリッター ／ ツナと青菜のさっぱり和え 水 みそ汁・りんご	牛乳・ポップコーン 黒糖パンせんべい スキムミルク	なたね油・白ごま・里 芋・フランスパン・黒砂 糖	ししゃも・ツナ缶・いり こ・米みそ・スキムミ ルク
29	きのこクリーシチュー ／ 大根のサラダ 木 柿	牛乳・ウエハース かるかん スキムミルク	じゃが芋・なたね油・白 ごま・ポップコーン・三 温糖・蒸しパン粉・上新 粉・長芋	鶏肉・豆乳・あんこ・ス キムミルク
30	鯖のみそ煮 ／ 卵の花煮 金 すまし汁・ブルー	牛乳・ポーロ きなこ団子 スキムミルク	三温糖・白玉もち	鯖・米みそ・おから・か つお節・いりこ・黄粉・ スキムミルク

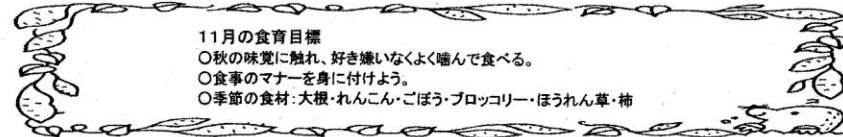


誕生会は、6日(火)です。 米飯給食は、20日(火)です。

♪お喜だけを持ってきて下さい。

★ お弁当の日は、27日(火) ★

● 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。●

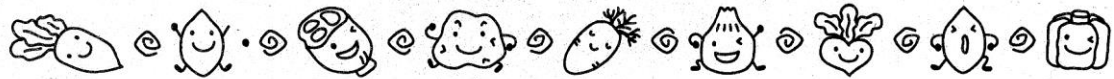


11月の食育目標

○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



11月給食献立予定表

御原保育所

よう曜	さんさい みまん じ 三才未満児・おやつ	しゅしゅく 主食	ぜんじ ちゅうしゅく 全児昼食	3時おやつ	びこ 備考
1 木	牛乳、せんべい	ご飯	魚の塩こうじ焼き・五目煮・みそ汁・チーズ	ぜんざい	
2 金	牛乳、ウエハース		麦ごはん・ハヤシライス・から揚げ・サラダ・ゼリー	ジュース・ケーキ	たんじょうかい 誕生会
5 月	牛乳、ボーロ	ご飯	豚肉の柳川煮・香りとえ・みそ汁・柿	おにぎり	
6 火	牛乳、クッキー	ご飯	魚のオランダ揚げ・梅肉和え・みそ汁・みかん	ミルク・ジャムパン	
7 水	牛乳、サブレ	ご飯	まさご揚げ・温野菜サラダ・みそ汁・りんご	ミルク・あべかわうどん	
8 木	牛乳、せんべい	ご飯	魚のもみじ焼き・ほうれん草の白和え・すまし汁・チーズ	牛乳・袋菓子	
9 金	牛乳、クッキー	ご飯	豚汁・もずくのチャプチェ・プルーン	ミルク・ヨーグルト蒸しパン	
10 土	牛乳、せんべい		カレーうどん・中華サラダ・柿	牛乳・袋菓子	
12 月	牛乳、サブレ	ご飯	豚肉ときのこのソテー・煮大豆・みそ汁・みかん	ミルク・ポップコーン	
13 火	牛乳、ウエハース	ご飯	のっぺい汁・グリーンサラダ・プルーン	ジュース・芋パーティー	クッキング
14 水	牛乳、サブレ	ご飯	ミートボールスープ・切り干し大根の煮物・チーズ	ミルク・ロールパン	
15 木	牛乳、せんべい	ご飯	鮭の照り煮・大豆とごぼうのきんぴら・みそ汁・柿	ミルク・人参蒸しパン	
16 金	牛乳、サブレ	ご飯	クリームシチュー・大根サラダ・りんご	ミルク・かるかん	
17 土	牛乳、ウエハース		ちゃんぽん・さつま芋の甘煮・ぶどう	牛乳・袋菓子	
19 月	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・おかか和え・みそ汁・みかん	ミルク・もちもちパン	
20 火	牛乳、ビスケット	ご飯	煮魚・レンコンの和風サラダ・納豆・みそ汁・りんご	ミルク・ピザトースト	
21 水	牛乳、クッキー	ご飯	きのこ大豆のカレー・サラダ・プルーン	ミルク・フルーツヨーグルト	
22 木	牛乳、サブレ	ご飯	鮭のみそバター焼き・白菜とリンゴのゆずサラダ・すまし汁・チーズ	ミルク・ココア蒸しパン	
24 土	牛乳、ビスケット		ひじきのクリームスパゲティ・大根スープ・りんご	牛乳・袋菓子	
26 月	牛乳、クッキー	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・ごま和え・みそ汁・みかん	おにぎり	
27 火	牛乳、ウエハース		麦ごはん・いが煮・サラダ・豆乳スープ・チーズ	ミルク・おからの柔らかクッキー	べいはんめい 米飯給食
28 水	牛乳、ボーロ	ご飯	レバーの旨煮・酢みそ和え・相性汁・チーズ	ミルク・マーマレードポテト	
29 木	牛乳、クッキー	ご飯	鯖のみそ煮・うの花煮・すまし汁・プルーン	ミルク・りんごとさつま芋の重ね煮	
30 金	牛乳、ウエハース		お弁当の日・みそ汁・みかん	ミルク・パンせんべい	

お知らせ

- ・2(金)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・27(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

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。

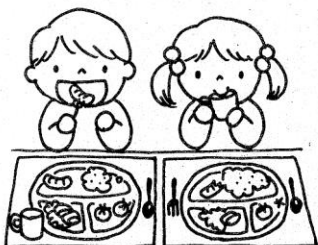
<作り方>

- 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ホットプレート(またはテフロン加工のフライパン)を温めておく。
- ③手に平に20等分に分けた①を丸めて伸ばす。その中に同じく20等分に分けたあんこを包み入れる。入れたら手に平で軽くつぶす。
- ④表面に水をつけ焼く。ふたをして少し焦げ目がついたら裏面も焼いて出来上がり。(出来上がったらラップで包むとより梅が枝もちらしくなります。)

梅が枝もちの作り方

<材料> 約20個前後できます

- ・白玉粉 250g
- ・だんご粉 125g
- ・あんこ 500g



11月 給食だより

2018. 10. 31

大崎保育所



～今月の目標～

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児屋食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	木	豆乳 ブルー	ごはん	小松菜入りみそ汁、チーズ 魚の塩麹焼き、ひじきと大豆の五目煮	牛乳 芋パーティー	450
2	金	ウエハース	ごはん	のっぺい汁、グリーンサラダ、プルーン	ミルク さつま芋入り蒸しパン	367
5	月	ビスコ	ごはん	豆腐入りみそ汁 豚肉の柳川煮、青菜の香りあえ、柿	麦茶 桜えび入りおにぎり	369
6	火	豆乳 小魚せんべい	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 白身魚のオランダ揚げ、梅肉あえ、みかん	ミルク ジャムパン	366
7	水	卵ボーロ	ごはん	* 誕生会 豆乳スープ 麦ごはん、いが蒸し、ドレッシングサラダ	りんごジュース ロールケーキ	499
8	木	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	かき卵汁、りんご 魚のもみじ焼き、ほうれん草の白あえ	牛乳、チーズ ミレービスケット	386
9	金	チーズ	ごはん	豚汁、もずくのチャブチェ、プルーン	ミルク ヨーグルト蒸しパン	359
10	土	豆乳クッキー		カレーうどん、切り干し大根のサラダ、柿	牛乳 レーズンパン	474
12	月	豆乳 プルーン	ごはん	もやし入りみそ汁 豚肉ときのこのソテー、煮大豆、みかん	麦茶 さつま芋入りおにぎり	382
13	火	ウエハース	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、りんご 魚のマーマレード煮、大根のはりはりづけ	ミルク もちもちパン	361
14	水	ビスコ	ごはん	チーズ ミートボールスープ、切り干し大根の煮物	ミルク スティックかりんとう	392
15	木	豆乳 小魚せんべい	ごはん	白菜入りみそ汁 鮭の照り煮、ごぼうと大豆のきんぴら、柿	ミルク 人参蒸しパン	398

* 秋の味覚にふれ多くの食品に親しみ
好き嫌いをなく食べる。収穫したさつま芋
をおいしく食べる。(芋パーティー)
食欲の秋:よく食べ・よく遊び・よく寝て、
身体の調子を整える。

* 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)

* 収穫したさつま芋をおいしく食べる。
(色々な献立で味わう)

* 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)

* 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。



11 月 給 食 だ よ り

2018. 11. 15

おお ぎき ほうく しょう
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	金	卵ボーロ	ごはん	ブルー きのこ大豆のカレー、ドレッシングサラダ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	389
17	土	豆乳 赤ちゃんせんべい		わかめサラダ、大根スープ ブロッコリーとひじきのクリームスパゲティー	牛乳、チーズ コーンスナック	429
19	月	チーズ	ごはん	わかめ入りみそ汁、みかん 高野豆腐のオランダ煮、白菜のおかかあえ	麦茶 たくあん入りおにぎり	380
20	火	豆乳クッキー	ごはん	納豆、ごぼう入りみそ汁、りんご 煮魚、ほうれん草とれんこんのサラダ	ミルク ピザトースト	396
21	水	豆乳 ブルー	ごはん	チーズ ポークビーンズ、ボイル野菜の即席づけ	牛乳 ココア蒸しパン	387
22	木	ウエハース	ごはん	白菜とりんごのゆずサラダ、ブルー 鮭のみそバター焼き、豆腐入りすまし汁	ミルク ポップコーン	375
24	土	ビスコ		ちゃんぽん、さつま芋の甘煮、柿	牛乳、ゼリー 野菜かりんとう	490
26	月	豆乳 小魚せんべい	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁、みかん 豚肉とじゃが芋の旨煮、野菜のごまあえ	麦茶 昆布入りおにぎり	354
27	火	卵ボーロ	ごはん	ツナと青菜のさっぱりあえ、里芋入りみそ汁 ししゃものカレー味フリッター、りんご	ミルク パンせんべい	408
28	水	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	レバーの旨煮、酢みそあえ、相性汁、チーズ 小松菜入りすまし汁	ミルク マーマレードポテト	437
29	木	チーズ	ごはん	鯖のみそ煮、卵の花煮、ブルー	ミルク さつま芋とりんごの蜜ね煮	396
30	金	豆乳クッキー	ごはん	きのこクリームシチュー、大根サラダ、柿	ミルク かるかん	406

～かぜに負けない体力ぐくり～

寒くなってく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、
疲れのない体をつくるのが大切です。
栄養をしっかりと体のなかに摂り入れて、
生活リズムを整えましょう。

* 体の芯から温まる食事を。
大根、かぶ、ねぎ・・・冬野菜は、体を
温めます。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。