

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
2 月	豚汁 ／ ひじきのマリネ りんご	牛乳・ビスケット ジャムパン 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 緑：体の調子を整えるもの 里芋・板こんにゃく・な たね油・三温糖・ロール パン・イチゴジャム 豚肉・米みそ・ひじき・ 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・ きゃべつ・りんご
4	南瓜入りさつま揚げ ／ 温野菜サラダ 水 すまし汁・チーズ	牛乳・スナック フルーツゼリー スキムミルク	片栗粉・三温糖・じゃが いも・なたね油・ねりこ ま・マヨネーズ 魚すりみ・木綿豆腐・い りこ・たまご・わかめ・ チーズ・スキムミルク 生姜・玉葱・南瓜・にら・しめ じ・こねぎ・えのきたけ・ブロッ コリー・パイン缶
5	魚塩麹焼き ／ ほうれん草の白和え 木 豆乳スープ・みかん	牛乳・ねじねじ カントリークッキー スキムミルク	バター・三温糖・米こう じ・しらたき・ねりこ ま・白こま・薄力粉 白身魚・木綿豆腐・米み そ・いりこ・豆乳・たま ご・茹大豆・スキムミル ク にんにく・ほせり・ほうれんそ う・にんじん・大根・たまねぎ・え のきたけ・こねぎ・みかん・柿
6	★誕生会★ ハヤシライス ／ 鶏の照り焼き 金 ごぼうと切干大根サラダ・ゼリー	牛乳・クラッカー ロールケーキ 牛乳	大麦・精白米・マヨネーズ・ なたね油・ハヤシルー・ ゼリー・ロールケーキ 牛肉・鶏肉・牛乳 にんにく・人参・玉葱・エリン ギ・トマトピューレ・生姜・切 り干し大根・ごぼう・キャベツ
7	きのこのクリームスパゲティ ／ 煮大豆 土 大根スープ	牛乳・ウエハース 袋菓子(ミレービスケット) 麦茶	スパゲティ・なたね油・ 薄力粉・三温糖・ミレー ビスケット ベーコン・クリーム・豆乳・ 粉チーズ・茹大豆・こん ぶ 人参・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
9	タンドリーチキン ／ さつまいもの天ぷら 月 大豆カレースープ・チーズ	牛乳・クッキー 袋菓子(ミレービスケット) 牛乳	さつまいも・天ぷら粉・ なたね油・ごま油・精白 米 鶏肉・茹大豆・チーズ・ ベーコン・しらす干し・ ヨーグルト 人参・玉葱・にんにく・ゆず・キャ ベツ・パセリ・とうもろこし缶・
10	魚のマーマレード焼き ／ スパゲティサラダ 火 みそ汁・りんご	牛乳・野菜スナック おにぎり(キャベツ) 麦茶	スパゲティ・マヨネーズ・ ホックキックミックス・三 温糖・バター・マーマ レードジャム 白身魚・ベーコン・厚揚げ・ いりこ・米みそ・たま ご・おから・スキムミ ルク しょうが・玉葱・人参・えのきた け・こねぎ・きゅうり・キャベ ツ・りんご・パレンシアオレンジ ジュース
11	ミートボールスープ ／ 洋風なます 水 みかん	牛乳・ウエハース スティックかりんとう 牛乳	片栗粉・春雨・なたね 油・三温糖・さつまいも の・薄力粉 合いびき肉・茹大豆・ たまご・油揚げ・ローズ ハム・牛乳 生姜・人参・玉葱・白菜・にら・ きゃべつ・きゅうり・みかん
12	グラタン ／ わかめサラダサラダ 木 大根スープ・りんご	牛乳・大豆チップ レーズンパン スキムミルク	じゃが芋・三温糖・なた ね油・薄力粉・ミレーズ ンパン 鶏肉・クリーム・豆乳・ハル メザンチーズ・わかめ・ ツナ缶・スキムミルク ブロッコリー・玉葱・人参・こ ねぎ・きゃべつ・しめじ・きゅう り・とうもろこし缶・大根・えの きたけ・かいわれ大根・りんご
13	きのこ大豆のカレー ／ パインサラダ 金 ブルーン	牛乳・せんべい 袋菓子(リンゴジュース) リンゴジュース	なたね油・三温糖・じゃ が芋・バター・薄力粉・ カレーパウダー 合挽ミンチ・大豆・牛乳 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・ブルー・パイン缶
14	ちゃんぽん ／ さつまいもの甘煮 土 柿	牛乳・ビスケット 袋菓子(スナック) 麦茶	中華麺・なたね油・さつ まいも・三温糖・えびま んげつ 豚肉・牛乳 キャベツ・もやし・玉ねぎ・人 参・エリンギ・こねぎ・玉ねぎ・ 柿
16	高野豆腐のオランダ煮 ／ 白菜のおかか和え 月 むらくも汁・みかん	牛乳・あわむちワッ フ おにぎり(たくあん) 麦茶	じゃが芋・三温糖・なた ね油・精白米・片栗粉・ 黒こま 高野豆腐・鶏肉・かつお ぶし・たまご・いりこ 玉葱・人参・青ピーマン・白菜・ もやし・こまつな・みかん・たく わん



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
17 火	ポークビーンズ ／ ボイル野菜の即席漬け チーズ	牛乳・ねじねじ さつまいものおやつ 牛乳	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 じゃが芋・さつまいも・ なたね油・白こま・三温 糖・餃子の皮・バター・ デミグラスソース 豚肉・大豆・チーズ・ホ イップクリーム・たま ご・牛乳 生姜・玉葱・人参・セロリー・ きゅうり・しめじ・トマトホール 缶・ブルー
18	煮魚 ／ マカロニサラダ 水 トマトスープ・ブルー	牛乳・ごぼうスナック ポップコーン スキムミルク	なたね油・三温糖・マカ ロニ・マヨネーズ・ポップ コーン・黒砂糖 白身魚・ツナ缶・ペー コ・スキムミルク 生姜・玉葱・人参・セロリー・ きゅうり・しめじ・トマトホール 缶・ブルー
19	豆乳クリームシチュー ／ 切り干し大根煮 木 りんご	牛乳・クッキー カレー煮しパン スキムミルク	なたね油・三温糖・薄力 粉・じゃが芋・クリームシ チューール・煮しパン ミックス・バター 鶏肉・豆乳・さつま揚 げ・ウインナー・たま ご・スキムミルク 玉葱・人参・切り干し大根・りん ご
20	★米飯給食★さつまいも御飯 ／ 魚ゴマみそ焼き・わかめ菜のさっぱり和え 木 みそ汁・ゼリー	牛乳・マヨネーズ クロワッサン スキムミルク	精白米・さつまいも・黒 こま・白こま・三温糖・ かつお・ゼリー 白身魚・いりこ・米み そ・ツナ缶・スキムミル ク こまつな・もやし・玉葱・人参・ えのきたけ・こねぎ・キャベツ
21	けんちんうどん ／ 酢の物 土 チーズ	牛乳・ウエハース 袋菓子(あられ) スキムミルク	うどん・三温糖・板ご んにゃく・あられ 鶏肉・厚揚げ・いりこ 昆布・わかめ・チーズ 大根・しめじ・人参・こねぎ・ キャベツ・きゅうり
24	のっぺい汁 ／ 切り干し大根とじゃこのサラダ 火 柿	牛乳・クッキー おにぎり(小松菜) スキムミルク	里芋・板こんにゃく・な たね油・三温糖・白こ ま・片栗粉・精白米 鶏肉・厚揚げ・いりこ・ しらすばし 玉葱・人参・干し椎茸・大根・ご ぼう・しめじ・白菜・キャベツ・ きゅうり・こねぎ・切り干し大 根・小松菜・柿
25	レバーの旨煮 ／ さつまいものサラダ 水 コーンスープ・りんご	牛乳・野菜スナック 南国だんご スキムミルク	さつまいも・じゃが芋・ なたね油・白玉粉・三温 糖・南瓜・マヨネーズ 鶏レバー・ツナ缶・豆 腐・黄な粉(大豆)・ス キムミルク 生姜・パセリ・トウモロコシ缶・ 玉葱・人参・グリーンピース・キャ ベツ・きゅうり・もやし・りんご
26	魚味噌煮 ／ もずくのチャプチエ 木 すまし汁・ブルー	牛乳・せんべい メロンパン スキムミルク	ごま油・白こま・三温 糖・メロンパン 魚・豚肉・木綿豆腐・米 みそ・いりこ・もずく・ スキムミルク 生姜・玉葱・人参・キャベツ・も やし・青ピーマン・えのきたけ・ こねぎ・ブルー
27	★お弁当の日★ みそ汁・みかん	牛乳・クラッカー やきいも スキムミルク	さつまいも 豆腐・いりこ・米みそ・ わかめ・片栗粉 玉ねぎ・みかん
28	鶏南蛮うどん ／ 酢みそ和え 土 ブルーン	牛乳・ビスケット 袋菓子(かりんとう) 麦茶	うどん・三温糖・片栗 粉・かりんとう 鶏肉・米みそ・わかめ・ かつお節・スキムミル ク 玉葱・キャベツ・きゅうり・人 参・大根・しめじ・こねぎ・ブ ルーン
30	肉野菜中華炒め ／ さつまいものヒジキ煮 月 みそ汁・柿	牛乳・ごぼうスナック ツナカレーtoast 牛乳	ごま油・さつまいも・な たね油・三温糖・食パ ン・マヨネーズ 豚肉・ひじき・豆腐・い りこ・米みそ・ツナ缶・ 牛乳 生姜・玉葱・人参・キャベツ・も やし・青ピーマン・小松菜・えの きたけ・柿

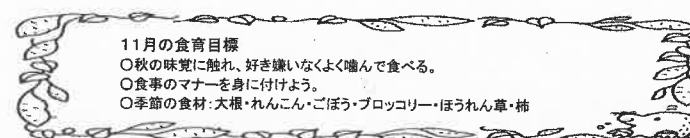


誕生会は、6日(水)です。 米飯給食は、20日(金)です。

★ お弁当の日★

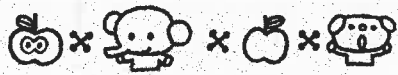
★ お弁当の日★

● 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



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
2 月	牛乳、クッキー	ご飯	豚汁・ひじきのマリネ・ブルー	ミルク・ツナカレートースト	
4 水	牛乳、ウエハース	ご飯	南瓜入りさつま揚げ・温野菜サラダ・すまし汁・りんご	ミルク・あべかわうどん	
5 木	牛乳、ポーロ	ご飯	魚の塩バター焼き・白和え・スープ・みかん	ミルク・カントリークッキー	
6 金	牛乳、ビスケット	ご飯	クリームシチュー・切り干し大根の煮物・りんご	ミルク・カレー煮しパン	
7 土	牛乳、サブレ		けんちんうどん・酢の物・チーズ	牛乳・袋菓子	
9 月	牛乳、せんべい	ご飯	タンドリーチキン・さつまいもの天ぷら・スープ・りんご	ミルク・ウインナーロール	
10 火	牛乳、クッキー	ご飯	魚のマーマレード煮・スパゲティサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・芋パーティー	クッキング
11 水	牛乳、サブレ	ご飯	ミートボールスープ・洋風なます・みかん	ミルク・キャロット寒天・パン	
12 木	牛乳、ウエハース		ハヤシライス・照り焼きチキン・切り干し大根サラダ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
13 金	牛乳、サブレ	ご飯	グラタン・わかめサラダ・大根スープ・ブルー	ミルク・ロールパン	
14 土	牛乳、せんべい		ちゃんぽん・さつまいもの甘煮・柿	牛乳・袋菓子	
16 月	牛乳、サブレ	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・おかが和え・むらくも汁・みかん	おにぎり	
17 火	牛乳、ウエハース	ご飯	煮魚・マカロニサラダ・スープ・ブルー	ミルク・ピザトースト	
18 水	牛乳、せんべい	ご飯	ポークビーンズ・即席揚げ・りんご	ミルク・ポップコーン	
19 木	牛乳、ビスケット	ご飯	鮭のみそバター焼き・南瓜サラダ・みそ汁・みかん	ミルク・ココア煮しパン	
20 金	牛乳、クッキー	ご飯	きのこカレー・パインサラダ・ブルー	ミルク・もちもちパン	
21 土	牛乳、サブレ		クリームスパゲティ・オニオンスープ・りんご	牛乳・袋菓子	
24 火	牛乳、ビスケット	ご飯	のっぺい汁・切り干し大根サラダ・柿	ミルク・南瓜団子	
25 水	牛乳、クッキー	ご飯	レバーの旨煮・酢みそ和え・スープ・ブルー	ミルク・人参ケーキ	
26 木	牛乳、ウエハース		みそ汁・みかん	ミルク・豆乳もち	
27 金	牛乳、ポーロ		さつまいもごはん・鶏のたつたあげ・さっぱり和え・みそ汁・みかん	ミルク・おからの柔らかクッキー	べいばく給食
28 土	牛乳、クッキー		鶏南蛮うどん・さつまいもサラダ・ブルー	牛乳・袋菓子	
30 月	牛乳、ウエハース	ご飯	肉野菜炒め・ひじき煮・みそ汁・りんご	ぜんざい	

お知らせ

- ・12(木)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・27(金)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



☆豆乳スープ

(子ども1人分)

大根	10(11)g
白菜	10(10.6)g
人参	5(5.1)g
えのき茸	5(5.9)g
玉ねぎ	10(10.6)g
小ねぎ	2(2.2)g
昆布(だし用)	2g
かつお節(だし用)	0.5g
豆乳	10g
うす口しょう油	3g
塩	少々

<作り方>

- ① 鍋に分量の水を入れ、昆布とかつお節でだしをとる。
- ② 大根と人参は幅5mm位のいちよう切り
白菜は葉と茎の部分を切り分け、長さ4〜5cm幅1.5〜2cmに切る
えのき茸は根元を切り落とし、長さを4等分に切ってほぐしておく。
玉葱は薄切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に大根・白菜の茎の部分、えのき・玉葱・人参を入れて煮る。火が通ったら、白菜の葉を入れ、一煮立ちさせて、豆乳を入れる。
うす口しょう油と塩で味を整え、仕上げにねぎを入れて出来上がり。



～今月の目標～

日	曜日	未満児 朝食のおやつ	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
2	月	牛乳 ウエハース	ごはん	豚汁、ひじきのマリネ、ブルー	牛乳 芋パーティー	830
4	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	わかめ入りすまし汁 南瓜入りさつま揚げ、温野菜サラダ、りんご	ミルク あべ川うどん	364
5	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	豆乳スープ 魚の塩麹焼き、ほうれん草の白あえ、みかん	ミルク カントリークッキー	349
6	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	大豆入りスープ タンドリーチキン、さつま芋の天ぷら、チーズ	ミルク ツナカレートースト	432
7	土	牛乳 ブルー		ちゃんぽん、さつま芋の甘煮、柿	牛乳 ねじねじ	455
9	月	牛乳 ビスコ	ごはん	* 誕生会 ハヤシライス、鶏の照り焼き、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	598
10	火	牛乳 ウエハース	ごはん	ミートボールスープ、洋風なます、みかん	ミルク スティックかりんとう	391
11	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、りんご 魚のマーマレード煮、スパゲティーサラダ	ミルク ウインナーロール	449
12	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	鶏肉のグラタン、わかめサラダ、大根スープ	ミルク マカロニのあべ川	365
13	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	きやべつ入りみそ汁 唐揚げ、青菜とツナのさっぱりあえ、みかん	牛乳 ミレービスケット	369
14	土	牛乳 ブルー		切り干し大根のサラダ きのこクリームスパゲティー、オニオンスープ	麦茶 フルーツ寒天	359
16	月	牛乳 ビスコ	ごはん	むらくも汁 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	397

* 秋の味覚にふれ多くの食品に親しみ
好き嫌いなく食べる。収穫したさつま芋を

をおいしく食べる。(芋パーティー)
食欲の秋です。よく食べ・よく遊び・よく
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
17	火	牛乳 ウエハース	ごはん	プルーン 煮魚、マカロニサラダ、トマトスープ	ミルク ジャムパン	365
18	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	チーズ ポークビーンズ、ボイル野菜の即席づけ	ミルク ポップコーン	383
19	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	わかめ入りみそ汁 鮭のみそバター焼き、南瓜サラダ、りんご	ミルク ココア蒸しパン	382
20	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	プルーン きのこ大豆のカレー、パインサラダ	ミルク おからのクッキー	430
21	土	牛乳 プルーン		けんちんうどん、きゃべつの酢のもの、チーズ 柿	ミルク フルーツヨーグルトあえ	374
24	火	牛乳 ビスコ	ごはん	のっぺい汁、切り干し大根とじゃこのサラダ	ミルク 南瓜だんご	367
25	水	牛乳 ウエハース	ごはん	チーズ レバーの旨煮、酢みそあえ、コーンスープ	ミルク 人参ケーキ	361
26	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りすまし汁 魚のみそ煮、もずくのチャブチェ、プルーン	ミルク 豆乳もち	340
27	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	りんご クリームシチュー、切り干し大根の煮物	ミルク カレー蒸しパン	378
28	土	牛乳 豆乳クッキー		とりなんばん 鶏南蛮うどん、さつま芋のサラダ、プルーン	麦茶 青菜入りおにぎり	502
30	月	牛乳 プルーン	ごはん	豆腐入りみそ汁 肉野菜中華炒め、さつま芋のひじき煮、柿	麦茶 ぜんざい	325

簡単で美味しいあえ物を紹介します。

白菜のおかかあえ(子ども4人分)

材料	分量
・白菜	120g
・もやし	40g
・人参	12g
・かつおママパック	2g
・うす口醤油	小さじ1弱
・こい口醤油	小さじ1弱
・砂糖	小さじ2/3

作り方

- ①白菜は5mm幅の2cmの長さに切り茹でて水気を絞っておく。
- ②もやしは食べやすい長さに切り茹でて水気を絞っておく。
- ③人参は千切りにして茹でて水気を絞っておく。
- ④うす口醤油、こい口しょう油、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ⑤ボウルに①、②、③、かつおママパックを入れ、④であえて出来上がり。

★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。

