令和元年 11 月 給食献立表 ひまわりいしうち保育園

日	曜	黄	献立名	主要材料 赤 血や肉になる	白 熱や力になる	緑 体の調子を整える
1	金	ごはん	麻婆豆腐 春雨のごま和え フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ	ごま 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ えのき 葱 大根 人参 ほうれん草 もやし フルーツ
		☆	フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
※ 2	土		ミートスパゲティ スティックきゅうり フルーツ	牛ひき肉 チーズ	スパゲティ 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン ホールトマト しめじ ケチャップ トマトピューレ きゅうり フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
5	火	ごはん	スパニッシュオムレツ シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 豚肉	じゃがいも	人参 玉ねぎ ケチャップ ほうれん草 ごぼう 竹の子 しいたけ 水菜 フルーツ
		☆	里芋ロッククッキー・牛乳	牛乳	里芋 小麦粉 バター 砂糖	
6	水	うどん	はす入りかき揚げ 小松菜のおひたし フルーツ	えび かつお節 ちりめん	さつまいも 小麦粉 油	葱 蓮根 人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 人参 フルーツ
		☆	フルーツヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ スキムミルク		パイン缶 みかん缶 黄桃缶
7	木	ごはん	鶏肉の照り煮 ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 ハム ちりめん ひじき	砂糖 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 さやいんげん 葱 しめじ 小松菜 人参 フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖	
8	金	ごはん	鮭のムニエル レバニラ炒め さつま汁 フルーツ	鮭 鶏レバー 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	小麦粉 バター 砂糖 さつまいも	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 人参 大根 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	ホットドッグ・牛乳	ウインナー 牛乳	パン	キャベツ ケチャップ
※ 9	土		ちゃんぽんめん こふきいも フルーツ	豚肉 かまぼこ えび 青のり	中華麺 油 かたくり粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ 葱 白菜 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
11	月	ごはん	ビーフシチュー フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ハム	じゃがいも 油 ビーフシチューの素 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース 人参 きゅうり キャベツ コーン フルーツ
		☆	ヨーグルト	ヨーグルト		
12	火	ごはん	まりあげ キャベツのゆかり和え 焼きさばと大根の潮汁 フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき さば	かたくり粉 パン粉 砂糖 油	葱 生姜 キャベツ ゆかり 大根 葱 フルーツ
		☆	じゃこトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	パン マヨネーズ	パセリ
13	水	ごはん	八宝菜 中華サラダ フルーツ	鶏肉 うずら卵 えび ハム わかめ	油 かたくり粉 砂糖 じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 コーン しいたけ トマト きゅうり フルーツ
		☆	さつまいも蒸しパン・牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 油 さつまいも 砂糖	
14	木	ごはん	凍り豆腐の卵とじ 春雨サラダ フルーツ	凍り豆腐 卵 ハム	油 砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ ニラ きゅうり コーン 人参 フルーツ
		☆	フルーチェ・いりこ	いりこ 牛乳	フルーチェ	黄桃缶
15	金	ごはん	白身魚のきのこ焼き 白菜のみそ汁 フルーツ	魚 油揚げ わかめ みそ いりこ	マヨネーズ	しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ 葱 白菜 人参 葱 人参
		☆	豆腐ドーナツ・牛乳	豆腐 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖	
16	土		お弁当の日(主食入りのお弁当を持って来て下さい。)			
18	月	ごはん	すき焼き風煮 切干大根の甘酢和え フルーツ	牛肉 焼き豆腐 ハム	麩 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 葱 春菊 切干大根 人参 小松菜 フルーツ
		☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	

日	曜	黄	献立名	主要材料 赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
19	火	ごはん	さばの塩焼き 卵焼き 豚汁 フルーツ	さば 卵 豚肉 みそ	里芋 板こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	クッキー・チーズ・牛乳	チーズ 牛乳	クッキー	
20	水	ごはん	豚肉のみそ炒め マカロニサラダ フルーツ	豚肉 みそ	砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆	ツナとニラの落とし焼き・牛乳	ツナ ハム 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖	ニラ コーン 葱
21	木	ごはん	さんまのかば焼き けんちん汁 フルーツ	さんま 豚肉 豆腐 油揚げ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	ふかしいも・牛乳	牛乳	さつまいも	
※ 22	金	ごはん	きのこカレー じゃこサラダ フルーツ	牛肉 ちりめん	じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ しいたけ しめじ グリンピース 白菜 コーン フルーツ
		☆	チーズケーキ・牛乳	クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 クラッカー 生クリーム	レモン
25	月		ポークビーンズ ほうれん草のごまネーズ フルーツ	豚肉 大豆 ちりめん	じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ほうれん草 人参 フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	コーン キャベツ 葱
26	火	ごはん	大豆の五目煮 チンゲン菜のおひたし フルーツ	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布 ちりめん かつお節	板こんにゃく 油 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆	スイートポテト・牛乳	牛乳	さつまいも 砂糖 バター コーンフレーク	
27	水	ごはん	魚のみそマヨネーズ焼き レンズ豆のスープ フルーツ	魚 みそ ベーコン	マヨネーズ	ビーンズ豆 大根 人参 玉ねぎ セロリ パセリ フルーツ
		☆	プリン	牛乳	プリン	
28	木	ごはん	チーズコロッケ チンゲン菜のスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ 卵 ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 人参 玉ねぎ フルーツ
		☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶
29	金	ごはん	吉野煮 和風サラダ フルーツ	鶏肉 生揚げ かまぼこ わかめ	じゃがいも かたくり粉 砂糖 春雨 油 砂糖	大根 人参 さやいんげん きゅうり フルーツ
		☆	バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ
※ 30	土		小松菜のあんかけ焼きそば 中華スープ フルーツ	鶏肉 きくらげ ベーコン 豆腐	中華麺 ごま油 砂糖 かたくり粉 かたくり粉	小松菜 竹の子 もやし レタス 葱 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

もうすぐ寒い冬がやってくる!!

だんだんと秋も深まり肌寒い日が増えてきました。これからは温かい物と冬野菜の美味しい季節です！！給食でも色々と取り入れていこうと思います寒い日には体を温める働きのある根菜類を食べて睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

体を温める食品

玉ねぎ・人参・大根・ごぼう・生姜・ニラ・長ネギ・ニンニク・かぼちゃ

など

10月17日に畑の芋ほりをしました！大きな芋や小さな芋と様々でしたが、「今度、食べるんよねー」「これ、給食に出る？」と楽しみにしてくれているようでした。ゆり組さんに芋のツルの下処理を手伝ってもらい3時のおやつで“ツルのきんぴら”を出しました。「給食先生一美味しかったよー」とわざわざ給食室まで言って来てくれました。今度は冬野菜を植える予定です。