令和7年11月分保育所給食

こんだてひょう



					•			1	みどり保育園
	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)		主な材料とその主なはたらき			のはわせっ	- 6.1
日				昼 食	赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える	3時おやつ	コメント
1	±			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	<i>ው</i> ታላካ		
4	火		お茶 (手作り) マカロニきなこ	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 切干大根のツナマヨあえ	豚肉 厚揚げ 合わせみそ ツナ		人参 玉ねぎ れんこん 切干大根 小松菜	お茶 高野豆腐の きなこ棒(手作り)	ちゃつは調理員さんが考えた新メニューです。
5	水		お茶 おせんべい	丸パン 野菜スープ さかなの竜田揚げ	さかな	パン 片栗粉 油	レタス かぼちゃ 玉ねぎ さやいんげん	牛乳 バナナ	_{ちょうみりょう} 調味料につけたさかなを色よく仕上げる竜田揚げです。
6	木		お茶 おせんべい	ごはん 中華スープ チャプチェ チーズ	豚肉 豆腐 鶏肉 チーズ	米 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン もやし しいたけ ねぎ	牛乳 いもけんぴ	はるさめ やさい いた 春雨と野菜を炒めてつくるチャプチェです。
7	金		お茶 スティックパン	さつまいも入りごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	油揚げ ひじき 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 さつまいも 砂糖	枝豆 大根 人参 ごぼう ねぎ	お茶 クラッカー	たくさん ぐ せんぎ 沢山の具を千切りにしてつくる沢煮椀です。
8	±			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり	Č	
10	月		お茶 おかし	刻み昆布ごはん いものこ汁 ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 さといも さつまいも	人参 しいたけ ねぎ	お茶 きらずあげ	^{しゅるい} 2種類のお芋のはいるいものこ汁です。
11	火		お茶 おかし	ごはん 炒めビーフン 塩昆布和え	豚肉 塩昆布		しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ かぶ	牛乳 おかし	^{こめ} ビーフンはお米からつくられています。
12	水		お茶 おせんべい	ごはん 魚のみそ煮 梅おひたし	さかな 合わせみそ かつお節		大根 白菜 人参 小松菜 練梅	お茶 (手作り) りんごドーナツ	_{こまつな} 小松菜には不足しがちな栄養が含まれています。
13	木	豊川高校 職場体験	牛乳 おせんべい	赤飯 すまし汁 鶏のから揚 ヨーグルト	あずき 鶏肉 ヨーグルト	米 もち米 片栗粉 油 ふ	白ねぎ えのき	お茶 おかし	けんこう せいちょう ねが しちごさん みんなの健康と成長を願う七五三メニューです。
14	金	•	お茶 おかし	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	木 しやかいも	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト パプリカ キャベツ ブロッコリー	お茶 ミニパン	ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。
15	±			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	<i>ው</i> ታን-ሃ	₹ .8.	🗞 : \$: 👝 : \$: \$: \$: \$: \$: \$: \$: \$:
17	月		牛乳 おせんべい	ごはん 北海汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン さかな 合わせみそ	木 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 人参 ねぎ 白菜 ごぼう コーン	お茶 いなりずし	おやつは「いいないなりずしの日」のメニューです。
18	火		お茶 おせんべい	ごはん フレンチサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	大 ・ ン	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり パプリカ	牛乳 (手作り) いもいもようかん	おやつは調理員さんが考えた新メニューです。
19	水		お茶 ゼリー	黒糖パン 中華スープ 野菜のかきあげ	ささみ 豆腐	パン さつまいも 小麦粉 油 ごま油	玉ねぎ 人参 トウミョウ レタス チンゲン菜 えのき	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	トウミョウはさやえんどうの若芽で栄養たっぷりです。
20	木		お茶 スティックパン	ビビンパ丼 卵ス一プ くだもの	豚肉 鶏卵 わかめ	米 こま	もやし 人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ えのき 玉ねぎ みかん	お茶 ヨーグルト	ビビンパ 丼 はごはんと具をよく混ぜて食べます。
21	金		お茶 (手作り) 粉ふきいも	ごはん 磯和え 豚肉ときのこの南蛮炒め	豚肉 青のり かつお節	木 砂糖	まいたけ しめじ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 小松菜	牛乳 おせんべい	_{あお} たの いそ あ 青のりの香りを楽しむ磯和えです。
22	±			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	<i>ው</i> ታን-ነ <u>ን</u>	6	## # # # # # # # # # # # # # # # # # #
25	火		お茶 ヨーグルト	ごはん 煮魚 バンサンスー	さかな 赤みそ 鶏卵 ハム		大根 ほうれん草 もやし 人参	お茶 岩石揚げ (手作り)	ほいくえん にんき 保育園で人気のバンサンスーです。
26	水		お茶 おせんべい	バターロール ちりじゃこサラダ ミートボールの野菜煮込み	豚肉 じゃこ	パン 片栗粉 パン粉 ごま油 油 じゃがいも		牛乳 バナナ	きゅうしょくしつ 給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
27	木	誕生会	お茶 おせんべい	ごはん いなりキーマカレー コールスローサラダ くだもの	豚肉 油揚げ	川 砂糖	玉ねぎ トマト ピーマン 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん	お茶 ゼリーアラモード	がっこう きゅうしょく こんだて ゆうしゅう さくひん 学校給食献立コンクールの優秀作品のカレーです。
28	金		お茶 おせんべい	ごはん 卵ス一プ 回鍋肉	豚肉 みそ 鶏卵 わかめ		キャベツ ピーマン 人参 しいたけ もやし ほうれん 草	牛乳 りんご	あか 赤みそは三河地方で食べられているみそです。
29	±			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	<i>ው</i> ታንካ		B. B. C. B. B.

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎11月栄養価平均 エネルギー499Kcal たんぱく質19.8g 脂質15.4g 塩分1.4g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎11月栄養価平均 エネルギー453Kcal たんぱく質17.5g 脂質13.1g 塩分1.3g ◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

旬(しゅん)

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、 魚がたくさんとれる季節のことです。

旬のたべものにはその季節に起こりやすい 体調不良を治したり予防する栄養があって、 なによりおいしい!

旬のものを選んで食べるとよいですね。

保育園の給食の情報はこちら → → *給食のレシピも掲載しています。



11月に穫れる旬のたべもの













ブロッコリー



さかなのみそ煮 子ども達の人気メニュー。

おうちでもためしてみてください。

材料 4人分

さかな 4切れ しょうが 1片 みそ

60g みりん 50cc 50cc 酒 砂糖 大さじ1

作り方

- ① スライスしたしょうがと調味料を鍋に入れて 火にかける。
- ② 沸騰したらさかなを加えて15分程度煮る。 ・給食では煮汁で旬の野菜(11月は大根)を 煮ています。
- ・しょうゆ味にする場合はみその代わりにしょうゆ 200cc 50ccを使います。





白菜

みかん