



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ごはん	精白米			牛乳 味しらべ
	野菜スープ	じゃがいも キャノーラ油		にんじん たまねぎ	牛乳
	夕でキャベツ	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖	タラ片栗粉付き		午後 アンパンマン幼児用ビスケット (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩味)
2 木	中華飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚もも肉	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ水蒸 干しいたけ	牛乳
	中華コーンスープ	キャノーラ油	冷凍角切り豆腐	にんじん たまねぎ スイートコーン にら スイートコーンクリーム	午前 マンナボーロ
	午後おやつ	エントリー	牛乳	オレンジ	午後 オレンジ エントリー
3 金	休園日				午前 午後
	【文化の日】				午後
4 土	(3歳未満) デニッシュパン (カスタード)	デニッシュパン (カスタード)			午前 午後
	(3歳未満) 野菜生活オリジナル	野菜生活オリジナル			午後
	(3歳未満) スティックチーズ		スティックチーズ		午後 (3歳未満) お菓子
6 月	ごはん	精白米			牛乳
	和風カレー鍋	大地の野菜カレールウN甘口	油揚げ 豚もも肉 だしパック	キャベツ だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	午前 10Pアンパンマンひとくちビスケット
	春雨サラダ	春雨 ごま油 三温糖	カットわかめ	きゅうり 緑豆もやし にんじん	午後 おととと
7 火	ごはん	精白米			牛乳
	五目うどん	干しうどん	だしパック 油揚げ 鶏もも肉 かまぼこ	にんじん 干しいたけ ねぎ	午前 Nアンパンマンのソフトせんべい
	キャベツときゅうりのしそ昆布あえ		しそ昆布	キャベツ きゅうり	午後 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ばかうけ青のり
8 水	ごはん	精白米			牛乳
	ハンバーグのケチャップ煮	キャノーラ油	ポーク&チキンハンバーグ	たまねぎ ふなしめじ にんじん	午前 国産りんごゼリー
	午後おやつ	さつまいも	牛乳		午後 (手) ふかしいも
9 木	牛丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	牛もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	えのきたけ ねぎ にんじん	午前 えびちび
	みかん			みかん	午後 ムーンライト (3歳以上) アンパンマンのしょうゆせんべい
10 金	ごはん	精白米			牛乳
	いり豆腐	キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 ちくわ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	午前 バナナ
	午後おやつ	星たべよ (3歳以上) プチたい焼き	牛乳		午後 星たべよ (3歳以上) プチたい焼き
11 土	(3歳未満) ハムロールパン	ハムロールパン			午前 午後
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		午後
	(3歳未満) ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
13 月	ごはん	精白米			牛乳
	みそ汁		カットわかめ だしパック 白みそ 赤みそ	だいこん 緑豆もやし ねぎ	午前 お茶 きなこ餅
	豚肉のしょうが焼き	三温糖 キャノーラ油	豚もも肉	すりおろししょうが たまねぎ にんじん ピーマン	午後 やさしいミニアスパラガス (3歳以上) プリッツ (旨サラダ)
14 火	ミルクロールパン	ミルクロールパン			牛乳
	さつまいも豆乳シチュー	キャノーラ油 さつまいも 片栗粉	鶏もも肉 無調整豆乳	たまねぎ にんじん スイートコーン	午前 ハイハイ
	ツナ入り野菜サラダ	エッグケアマヨネーズ 三温糖	ツナフレーク (まぐろ)	きゅうり キャベツ にんじん	午後 お茶 (手) フルーチェ (いちご)
15 水	ゆかりごはん	精白米		ゆかり	牛乳
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 かまぼこ だしパック	にんじん スイートコーン	午前 アンパンマンのおこめボール
	から揚げ	片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉	すりおろししょうが	午後 牛乳 カステラ長崎
午後おやつ	カステラ長崎	牛乳		午後	

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手) 手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

和食の一汁三菜ってなに？



海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵 (技術・道具) があります。海ではサンマやタイ、アジ、イワシ、カツオなどの魚や、海藻や貝などの新鮮な海産物が豊富です。また南北に長い地形では、じゃがいも、大根、小松菜 さつまいも等の数多くの農産物が収穫されています。和食はこうした かけがえのない食材から生まれた 大切な食文化です。

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。



○主 食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

○汁 物 (味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

○三 菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ (午前は3歳未満児のみ)	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 木	チキンカレーライス	精白米 ジャがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	鶏もも肉	たまねぎ にんじん	午前	牛乳 ビスコ (みるく&きな粉)
	大根のマヨドレサラダ	エッグケアマヨネーズ	かつお削り節	だいこん きゅうり にんじん	午後	牛乳 りんご
	国産ももゼリー	国産ももゼリー				
午後おやつ						
17 金	ピビンバ	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま	牛ももひき肉 豚ももひき肉	りんご すりおろしにんにく ほうれんそう 緑豆もやし にんじん ねぎ	午前	牛乳 1才からのサッポロポテトベジタブル
	中華スープ	ごま油	冷凍角切り豆腐 カットわかめ	にんじん スイートコーン たまねぎ	午後	牛乳 ソフトサラダ (3歳以上) ビスコ (ミルク・いちご)
	午後おやつ	ソフトサラダ (3歳以上) ビスコ (ミルク・いちご)	牛乳			
18 土	(3歳未満) ウィンナーロールパン	ウィンナーロールパン			午前	(3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		午後	(3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産みかんゼリー	国産みかんゼリー				
午後おやつ (3歳未満) お菓子						
20 月	ごはん	精白米			午前	お茶 Nアンパンマンのソフトせんべい
	すまし汁		だしパック	にんじん こまつな えのきたけ スイートコーン	午後	牛乳 ぱりんこ減塩 (3歳以上) スターしるこサンド
	豚肉と野菜のみそ炒め	キャノーラ油 三温糖	豚もも肉 赤みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン		
午後おやつ						
21 火	ごはん	精白米			午前	牛乳 星たべよ
	みそ汁		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 白みそ	ねぎ だいこん	午後	牛乳 たべっ子BABY (3歳以上) サラダうす焼
	ししゃもフライ (ごまだれ)	キャノーラ油 三温糖 白すりごま	ししゃもフライ	キャベツ		
午後おやつ						
22 水	クロロールパン	クロロールパン			午前	牛乳 かぼちゃポーロ
	スパゲティミートソース	スパゲティ キャノーラ油	豚ももひき肉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ	午後	お茶 (手) ラップおにぎり (ゆかり・ごま)
	野菜サラダ (ごまドレッシング)	ごま油 三温糖 白すりごま		きゅうり キャベツ スイートコーン にんじん		
午後おやつ						
23 木	休園日				午前	
	【勤労感謝の日】				午後	
	午後おやつ					
24 金	ごはん	精白米			午前	お茶 ソフトな小魚せん
	みそ汁	さといも	カットわかめ だしパック 赤みそ	たまねぎ えのきたけ	午後	牛乳 きらきら星のおせんべい (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味
	サワラの照焼		サワラ照焼			
午後おやつ						
25 土	ほうれんそうのごまあえ	白すりごま 三温糖 きらきら星のおせんべい (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味	牛乳	ほうれんそう にんじん	午前	(3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) ツナロールパン	ツナロールパン			午後	(3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		牛乳			
午後おやつ (3歳未満) お菓子						
27 月	ドライカレー	精白米 キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚ももひき肉 牛ももひき肉	すりおろししょうが にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ダイスタマト	午前	お茶 ビスコ (みるく&きな粉)
	野菜スープ	キャノーラ油		にんじん たまねぎ スイートコーン キャベツ	午後	牛乳 ぼたぼた焼 (3歳以上) 源氏パイ
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー				
午後おやつ						
28 火	ごはん	精白米			午前	牛乳 野菜ハイハイ
	和風豆乳汁	キャノーラ油	鶏もも肉 だしパック 無調整豆乳 白みそ	だいこん ねぎ えのきたけ にんじん はくまい スイートコーン スイートコーンクリーム	午後	牛乳 カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) 揚一番
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮			
午後おやつ						
29 水	ごぼうめし	精白米 キャノーラ油 三温糖	油揚げ 鶏ももひき肉 だしパック	ごぼう にんじん ぶなしめじ	午前	牛乳 1才からのかっぱえびせん
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 かまぼこ だしパック	にんじん こまつな	午後	牛乳 (3歳未満) ハーベストバタートースト (3歳以上) ミニ肉まん
	型抜きチーズ		型抜きチーズ			
午後おやつ						
30 木	ごはん	精白米			午前	牛乳 ミニぼんごさかな
	みそ汁		油揚げ だしパック 白みそ	ねぎ だいこん はくまい	午後	お茶 ココアぶどうヨーグルト (3歳以上) ハッピーターン
	筑前煮	じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 キャノーラ油	鶏もも肉	れんこん ごぼう にんじん 干しいたけ		
午後おやつ (3歳以上) ハッピーターン						

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

11月の旬の食材

ごぼう、れんこん、さつまいも、さといも、ぶなしめじ、さんま など

~さつまいも~



ビタミンC、ビタミンB1、B6に加え、食物繊維が豊富に含まれています。
 さつまいもを切ると出てくる白い液体は「ヤラピン」と呼ばれるさつまいも特有の栄養成分です。腸のぜん動運動を促進する働きがあり、食物繊維との相乗効果で便秘の改善につながります。

購入する際は、皮の色が鮮やかでツヤがあり、なめらかなものを選びましょう。調理の際は皮をむくと色がきれいに仕上がりますが、皮ごと使用すると煮崩れにくくなります。切ってから放置すると黒っぽく変色するため、水にさらしてあく抜きをすると苦みや変色を防ぐことができます。

給食では、8日(水)に「ふかしいも」として提供します。