



# 11月 予定献立表 & 給食だより

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



認定こども園世羅幼稚園

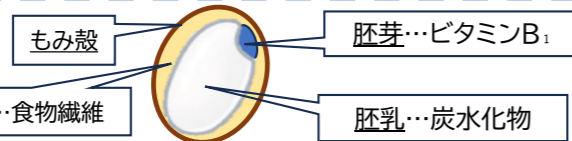
日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ごはん、中華のスープ、グラタン、はるさめあえもの、くだもの	さつまいも、○米粉、○片栗粉、○砂糖、はるさめ、○油、砂糖、米粉、パン粉、ごま油、米	○牛乳、○木綿豆腐、えび、豆乳、ツナ油漬缶、○豆乳、ハム、とろけるチーズ	くだもの、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、にんじん、キャベツ	16 木	ごはん、すまし汁、白身魚の磯辺揚げ、刻みこぶの煮つけ、くだもの	○じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、○油、○片栗粉、○米粉、米	○牛乳、たら、○ウインナー、油揚げ	くだもの、たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、えのきたけ、刻みこぶ、あおのり	○牛乳、○にんじんポンデケーキ
02 木	ごはん、バターチキンカレー、コールスローサラダ、くだもの	○黒砂糖、○焼ふ、油、米粉、○砂糖、砂糖、○ごま、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、○バター、バター、○きな粉	くだもの、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、きゅうり	17 金	ごはん、みそ汁、ミートローフ、アメリカンサラダ、くだもの	油、パン粉、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、卵、ベーコン、さつま揚げ	くだもの、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、○ブルーベリージャム、きゅうり、ねぎ	○牛乳、○クラッカーサンド
04 土	ごはん、ハッシュドビーフ、フルーツヨーグルト	○小麦粉、○砂糖、○油、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、○卵、バター	くだもの、たまねぎ、みかん缶、にんじん、トマトピューレ	18 土	ごはん、みそ汁、牛丼、くだもの	油、片栗粉、米	○牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	○牛乳、○ゼリー
06 月	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、豚肉のパン粉焼き、キャベツのツナサラダ、くだもの	○食パン、さといも、マヨネーズ、○砂糖、小麦粉、パン粉、○コーンスターチ、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩ロース)、○豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、粉チーズ、○バター	くだもの、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	20 月	ごはん、みそ汁、はんぺん団子、海苔納豆、きんぴられんこん、くだもの	○小麦粉、しらたき、○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、白身魚すり身、かにかまぼこ、○無塩バター、挽きわり納豆、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ	くだもの、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○りんご、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、さやえんどう、のり佃煮、ねぎ	○牛乳、○りんごのクッキー
07 火	ごはん、すまし汁、れんこんバーグ、ごまみそ和え、くだもの	○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま、油、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○バター、卵、鶏ささ身、○粉チーズ、米みそ(甘みそ)	くだもの、れんこん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	21 火	ふるさと給食 ごはん、豆腐すまし汁、大根と豚肉の甘辛煮、パンサンズウ、くだもの	○じゃがいも、板こんにゃく、○油、砂糖、ごま油、三温糖、米	○牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、さつま揚げ、ハム、油揚げ	くだもの、だいこん、キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しょうが	○牛乳、○フライドポテト(カレー味)
08 水	食育(米について) ふるさと給食 ごはん、ピーマン汁、鮭の味噌こうじ焼き、切り干し大根の旨煮、くだもの	○米、じゃがいも、ピーマン、砂糖、油、米	さけ、豚肉(肩ロース)、○鶏もも肉、さつま揚げ、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、たまねぎ、にんじん、○しめじ、いんげん、切り干しだいこん、○にんじん、○ごぼう、ねぎ	22 水	絵本給食(ラネコぐんだん らーめんやさん) ごはん、ラーメン、鮭の塩焼き、ほうれん草のおかか和え、くだもの	ゆでそば、○ホットケーキ粉、○砂糖、米	○牛乳、さけ、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、○バター、ちくわ、かつお節	くだもの、ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	○牛乳、○ヨーグルトケーキ
09 木	お誕生日会 ごはん、南瓜豆乳スープ、鶏のタツタ揚げ&ブロッコリー、ポテトサラダ、お楽しみデザート	じゃがいも、○コーンフレーク、マヨネーズ、○油、油、片栗粉、米	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、卵、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、しょうが、にんにく	24 金	愛情の日	○小麦粉、○砂糖	○牛乳、○豆乳、○卵、○バター		○牛乳、○カップケーキ
10 金	ごはん、みそ汁、さばの焼きおろし煮、筑前煮、くだもの	さつまいも、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、○豆乳	くだもの、にんじん、だいこん、キャベツ、れんこん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、いんげん	25 土	ごはん、わかめのスープ、ビビンバ、くだもの	○米粉、○砂糖、○油、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、○豆乳	くだもの、もやし、こまつな、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	○牛乳、○米粉ケーキ
11 土	ごはん、中華スープ、野菜そぼろ丼、くだもの	油、米粉、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉	くだもの、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、カットわかめ	27 月	ごはん、中華スープ、八宝菜、菊花シュウマイ、くだもの	○さつまいも、しゅうまいの皮、○油、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、○ごま、米	○牛乳、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、豚肉(もも)、えび、豚ひき肉	くだもの、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、しょうが、干しいたけ	○牛乳、○大学芋
13 月	ごはん、きのこクリームライス、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、くだもの	じゃがいも、○砂糖、米粉、油、砂糖、米	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、ちくわ	くだもの、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、○りんご、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶	28 火	ごはん、みそ汁、鮭のフライ、蓮根と豚肉の炒め煮、くだもの	○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、木綿豆腐、○バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、卵、○白みそ、油揚げ	くだもの、れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん	○飲むヨーグルト、○白みそバターケーキ
14 火	ごはん、吉野汁、鰯のごまたれ焼き、白和え、くだもの	○フランスパン、ごま、○砂糖、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、あじ、かまぼこ、○バター、○きな粉	くだもの、ほうれん草、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、ひじき	29 水	東京郷土料理 ごはん、ちゃんこ汁、東京すき焼き、江戸野菜小松菜のおひたし、くだもの	○砂糖、はるさめ、砂糖、焼ふ、米	○牛乳、牛肉(肩)、焼き豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ、さつま揚げ、かつお節	くだもの、はくさい、こまつな、だいこん、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ねぎ、○粉かんでん	○牛乳、○東京発祥のあんみつ
15 水	ふるさと給食 ごはん、豚汁、パーベキューチキン、切り干し大根のサラダ、くだもの	さつまいも、○砂糖、砂糖、オリブ油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、○豆乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ味付缶、○ゼラチン	くだもの、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、にんにく	30 木	ふるさと給食 ごはん、キャロットスープ、魚のコーンマヨ焼き、ひじきの煮物、くだもの	○米、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、ごま油、砂糖、米	豆乳、あかうお、生クリーム、ベーコン、○しらす干し、さつま揚げ、バター、○かつお節	くだもの、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、さやえんどう、ひじき	○お茶、○じゃこおにかかおにぎり

## お米を食べよう!

お米が美味しい季節になりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。稲に実った米(玄米)にはもみ殻や、ぬかがついています。この玄米からもみ殻とぬかを取り除いたものが胚芽米です。さらに胚芽を取り除いたものが精白米です。胚乳にはエネルギー源になる「炭水化物」、ぬかには体の調子を整える「食物繊維とビタミンB<sub>1</sub>」、胚芽には疲労回復を促す「ビタミンB<sub>1</sub>」が多く含まれています。他にもお米には、体の基礎を作る、たんぱく質や鉄など、いろいろな栄養素が含まれています。

栄養たっぷりなご飯を主食とし、おかず・汁物を組み合わせてバランスの良い食事を心掛けましょう♪

### お米の構造



### 一汁三菜



## ご飯の良いところ

- パンと比べて食後の血糖値の上昇が緩やか
- 腹持ちがよい  
(=パンなど小麦粉製品は粉状に加工されているのに対し、米が粒を食べているから)
- 栄養たっぷり
- どんなおかずにも合う

## ～認定こども園・保育所 せらのふるさと給食～

### 今月のせら食材



- 切り干し大根のサラダ(ツナ)
- 切り干し大根の旨煮
- 豚肉のパン粉焼き
- 大根と豚肉の甘辛煮
- キャロットスープ