

１１月　予定献立表　＆　給食だより

※１歳以上の未満児さんは、９時３０分頃に牛乳がでます。
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※◎は朝おやつ、〇は午後おやつの材料です。

認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの (◎は10時おやつ,〇は午後おやつ材料)	おやつ (◎は10時,〇は午後おやつ)
02 月	ごはん、すまし汁、鯵のカレー風味焼き、筑前煮、くだもの	じゃがいも、板こんにゃく、〇砂糖、砂糖、〇ココア(ピュアココア)、米	〇牛乳、◎牛乳、〇豆乳、あじ、鶏ひき肉、〇ゼラチン	バナナ、れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、カットわかめ、干ししいたけ	◎牛乳、〇牛乳、〇ココアプリン
04 水	**食育　山形　郷土料理** ごはん、なめこ汁、芋煮、大根ときゅうりの酢の物、くだもの	さといも、〇小麦粉、板こんにゃく、〇黒砂糖、砂糖、ごま、〇黒ごま、米	〇牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、だいこん、なめこ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、〇牛乳、〇ふもち
05 木	**いいリンゴの日** ごはん、わかめのみそ汁、魚のパン粉焼き、切干大根の煮物、くだもの	マヨネーズ、〇黒砂糖、〇焼ふ、砂糖、パン粉、〇砂糖、〇ごま、米	〇牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、〇マーガリン、油揚げ、ちくわ、〇きな粉、◎牛乳	**りんご**、もやし、にんじん、いんげん、しめじ、切り干しだいこん、カットわかめ	◎牛乳、〇牛乳、〇麩のラスク
06 金	**生活発表会** ごはん、すまし汁、マーボーなす、はるさめサラダ、くだもの	〇食パン、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、米	〇牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ウインナー、◎牛乳	なす、オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、〇いちごジャム、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、〇牛乳、〇ジャムサンド
07 土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	小麦粉、砂糖、米	〇牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、マーガリン、〇ゼラチン、◎牛乳	たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんじん、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ	◎牛乳、〇牛乳、〇ゼリー
09 月	ごはん、すまし汁、さけのちゃんちゃん焼き、じゃがいものにっころがし、くだもの	じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、油、〇ココア(ピュアココア)、米	〇ヨーグルト(ドリンク)、さけ、〇牛乳、〇卵、鶏ひき肉、〇マーガリン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、ねぎ	◎牛乳、〇飲むヨーグルト、〇マーブル蒸しパン
10 火	ごはん、もずくスープ、シェパーズパイ、しらすと小松菜のあえもの、くだもの	じゃがいも、〇コーンスターチ、〇小麦粉、〇粉糖、砂糖、マヨネーズ、ごま、米	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇マーガリン、豆乳、マーガリン、しらす干し、かつお節、◎牛乳	りんご、もずく、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ	◎牛乳、〇牛乳、〇さくさくクッキー
11 水	**食育　キャベツ　ふるさと給食** ごはん、みそ汁、さばのマヨネーズ焼き、**キャベツのふりかけ**、きんぴられんこん、くだもの	〇食パン、マヨネーズ、しらたき、砂糖、ごま油、三温糖、米	〇ヨーグルト(ドリンク)、さば、木綿豆腐、〇とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇ベーコン、ちくわ、白みそ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、**キャベツ**、れんこん、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、さやえんどう、〇ピーマン、ねぎ	◎牛乳、〇飲むヨーグルト、〇ピザトースト
12 木	ごはん、すまし汁、鶏ささみのにんじんドレッシング、大根サラダ、くだもの	〇じゃがいも、マヨネーズ、油、〇油、〇片栗粉、〇米粉、砂糖、米	〇牛乳、鶏ささ身、〇ウインナー、ちくわ、◎牛乳	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、〇にんじん、きゅうり、カットわかめ	◎牛乳、〇牛乳、〇ポンデケージョ
13 金	ごはん、カレー、キャベツのサラダ、くだもの	じゃがいも、米粉、油、米	〇牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、〇ゼラチン、◎牛乳	〇りんご濃縮果汁、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、〇もも缶、〇みかん缶、〇パイン缶、コーン缶、しょうが、にんにく	◎牛乳、〇牛乳、〇フルーツゼリー
14 土	ごはん、鶏肉と小松菜のクリームライス、フルーツポンチ	じゃがいも、砂糖、米粉、油、米	〇牛乳、豆乳、鶏ひき肉、〇ゼラチン、◎牛乳	もも缶(黄桃)、みかん缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、にんにく	◎牛乳、〇牛乳、〇ゼリー
16 月	ごはん、すまし汁、ハンバーグ、れんこんサラダ、くだもの	〇片栗粉、マヨネーズ、〇砂糖、パン粉、油、ごま、米	〇牛乳、〇調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ハム、〇きな粉、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、れんこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	◎牛乳、〇牛乳、〇豆乳くず餅

日付	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの (◎は10時おやつ,〇は午後おやつ材料)	おやつ (◎は10時,〇は午後おやつ)
17 火	ごはん、みそ汁、赤魚の照り焼き、スタミナ納豆、ひじきの煮物、くだもの	〇米、じゃがいも、〇さつまいも、ごま油、砂糖、〇ごま、米	あかうお、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、油揚げ、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、ねぎ、しょうが	◎牛乳、〇お茶、〇さつまいもごはん
18 水	ごはん、相性汁、ビビンバ、アメリカンサラダ、くだもの	さつまいも、〇コーンフレーク、〇マシュマロ、〇油、三温糖、ごま油、ごま、油、砂糖、米	〇牛乳、豆乳、豚ひき肉、白みそ、ベーコン、かつお節、◎牛乳	もやし、りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんにく	◎牛乳、〇牛乳、〇マシュマロサクサクボール
19 木	**お誕生会　みそ汁の日** ごはん、みそ汁、えびグラタン、人参とブロッコリーのサラダ、お楽しみデザート	じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、米粉、焼ふ、パン粉、三温糖、油、米	〇牛乳、豆乳、えび、〇マーガリン、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、ウインナー、油揚げ、〇白みそ、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、ブロッコリー	◎牛乳、〇牛乳、〇白みそバターケーキ
20 金	**愛情の日** ごはん、すまし汁、肉みそ丼、くだもの	〇ホットケーキ粉、〇油、〇砂糖、砂糖、片栗粉、米	〇牛乳、豚ひき肉、〇木綿豆腐、木綿豆腐、赤みそ、〇きな粉、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、なす、にんじん、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、〇牛乳、〇きなこドーナツ
21 土	ごはん、みそ汁、野菜そぼろ丼、くだもの	油、米粉、ごま油、米	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇ゼラチン、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな	◎牛乳、〇牛乳、〇ゼリー
24 火	ごはん、みそ汁、魚のフライタルタルソース、小松菜とえのきのおひたし、くだもの	〇さつまいも、マヨネーズ、パン粉、〇油、油、小麦粉、〇砂糖、砂糖、〇ごま、米	〇牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ちくわ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ	◎牛乳、〇牛乳、〇大学芋
25 水	ごはん、ラーメン、八宝菜、菊花シュウマイ、くだもの	ゆでそば、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、米、〇純ココア	〇牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、豚肉(もも)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、さやえんどう、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、カットわかめ	◎牛乳、〇牛乳、〇ココアちんすこう
26 木	ごはん、豚汁、鶏のタツタ揚げ、ポテトサラダ、くだもの	〇米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、〇天かす、〇ごま、米	鶏ささ身、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、〇かつお節、◎牛乳	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、〇塩こんぶ、しょうが、にんにく、〇あおのり	◎牛乳、〇お茶、〇たぬきおにぎり
27 金	ごはん、豆乳スープ、コーンオムレツ、ほうれん草のツナ和え、くだもの	じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、米	〇ヨーグルト(ドリンク)、豆乳、卵、ツナ油漬缶、〇牛乳、〇卵、◎牛乳	はくさい、バナナ、ほうれんそう、クリームコーン缶、にんじん、えのきたけ、ねぎ	◎牛乳、〇飲むヨーグルト、〇マフィン
28 土	ごはん、キーマカレー、コールスローサラダ、くだもの	〇小麦粉、油、〇砂糖、米粉、三温糖、砂糖、米	〇牛乳、豚ひき肉、〇マーガリン、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、バナナ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、トマトピューレ、にんにく、しょうが	◎牛乳、〇牛乳、〇クッキー
30 月	ごはん、みそ汁、鮭のカレーマヨネーズ焼き、白和え、くだもの	〇パイ皮、じゃがいも、マヨネーズ、〇砂糖、ごま、砂糖、米	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、◎牛乳	みかん、ほうれんそう、〇りんご、にんじん、カットわかめ	◎牛乳、〇牛乳、〇アップルパイ

キャベツ

キャベツは、ビタミンCや胃腸を守るビタミンU(キャベジン)などを豊富に含んでいます。美容と健康に優れた野菜なので、「食べる薬」とも言われています。

<ビタミンC>
免疫力を高め、肌の調子を整える抗酸化作用があります。
<ビタミンU(キャベジン)>
胃の粘膜を保護し、傷ついた胃の修復を助けます。



11月8日は「いい歯の日」



11月8日は、日本歯科医師会が1993年に制定した「いい歯の日」です。
歯を失うと、全身の健康が損なわれると言われるほど、歯を大切にすることは重要です。よく噛んで食べると、病気を予防したり、脳の働きをよくしたりなど、いいことがたくさんあります。
ひとくち30回噛むことを目標に、家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

～認定こども園・保育所 せらのふるさと給食～

11月11日使用分の世羅食材
・キャベツのふりかけ

今月のせら食材

