

# 教育部 献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
1 金	麦ご飯 白菜と豚肉の和風とろみあん しらす入りしゅうまい ごぼうサラダ ミニチーズ	368 14.3 12.0 1.2	五分つき米 麦 豚肉 白菜 椎茸 人参 オイスターソース 生姜 玉葱 タラすり身 しらす 魚介エキス 生姜 ごぼう ハム 人参 マヨネーズ 赤みそ ごま チーズ	年少 親子遠足 
5 火	麦ご飯 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜といり卵のサラダ 豚汁	416 19.9 13.4 1.5	五分つき米 麦 鶏肉 にんにく マーマレード 胡瓜 人参 ハム 鶏卵 豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉ねぎ	
6 水	バリバリはるまきどん お魚 はんぺん ささ身と胡瓜の中華和え ヨーグルト	421 19.6 10.7 1.2	米 豚肉 春巻きの皮 ピーマン 人参 しいたけ 春雨 にんにく タラすり身 とうもろこし 枝豆 米粉 鶏ささ身 胡瓜 人参 ごま ヨーグルト	
7 木	<b>お弁当の日</b>			
8 金	麦ご飯 あじのごま油焼き にんじんサラダ 押し麦のミルクスープ ヤクルト	463 17.7 12.0 1.5	五分つき米 麦 あじ 人参 胡瓜 玉葱 チーズ 干しぶどう マヨネーズ クリームコーン コーン ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 麦 牛乳 スキムミルク ヤクルト	
11 月	麦ご飯 切干大根入り卵焼き ブロッコリーとツナマヨコーン さつま芋とほうれん草の味噌汁 ゼリー	420 16.7 14.1 1.1	米 麦 豚ひき肉 人参 葉ねぎ 切干大根 鶏卵 ブロッコリー コーン ツナ かつお節 マヨネーズ さつま芋 油揚げ ほうれん草 豆乳 パイナップル果汁	
12 火	麦ご飯 鶏肉のマスタード焼き 蓮根と竹輪のきんぴら 大根の胡麻味噌汁	395 17.3 12.8 1.5	五分つき米 麦 鶏肉 粒入りマスタード ウスターソース 玉葱 小麦粉 蓮根 人参 竹輪 大根 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 豆乳	
13 水	麦ご飯 ハンバーグ 南瓜のグラッセ 飛鳥汁	421 19.5 13.6 1.4	米 麦 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 卵 ケチャップ ウスターソース 南瓜 バター 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ ごぼう 豆腐 牛乳	
14 木	麦ご飯 鶏肉のカレー揚げ ツナサラダ わかめスープ プリン	372 16.6 12.4 1.4	五分つき米 麦 鶏肉 生姜 カレー粉 小麦粉 ツナ キャベツ 人参 胡瓜 わかめ 白ねぎ かまぼこ 切干大根 プリン	
15 金	五目ちらし寿司 レバー入りつくね 春雨サラダ 豆腐となるとのすまし汁 ジョア	477 20.3 13.2 2.2	米 かんぴょう 油揚げ 人参 干し椎茸 鶏卵 のり 鶏肉 鶏レバー 玉葱 パン粉 ごま 春雨 鶏ささ身 もやし 胡瓜 豆腐 人参 ほうれん草 なたと ジョア	七五三献立 
18 月	コッペパン クリームシチュー ツナとたまごのサラダ ゼリー	398 21.4 11.8 1.4	コッペパン 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 コーン シチューミックス バター 牛乳 グリンピース 大豆 ツナ 鶏卵 ブロッコリー チーズ 玉葱 マヨネーズ 粒入りマスタード りんご果汁	
19 火	五目御飯 コロック いんげんとささ身の胡麻マヨ和え 呉汁 みかん	464 15.5 13.2 1.5	アルファ米 人参 油揚げ ごぼう しいたけ こんにゃく さつまいも マッシュポテト パン粉 中濃ソース いんげん 鶏ささ身 ごま マヨネーズ 大豆 鶏肉 切干大根 人参 しめじ 玉葱 油揚げ 葉ねぎ 豆乳 みかん	
20 水	麦ご飯 すき焼風煮込み 南瓜サラダ ヨーグルト	426 18.8 10.1 1.1	米 麦 豚肉 玉葱 系こんにゃく 白ねぎ えのきたけ 豆腐 白菜 人参 南瓜 胡瓜 干しぶどう ごま ヨーグルト スキムミルク ヨーグルト	

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。

半日保育・休園などの予定は、園だよりと照らし合わせてご覧ください。

新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。

この印のある時はスプーンを持たせてください。



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
21 木	麦ご飯 鶏肉とレバーの中華和え 春雨と胡瓜の酢の物 ほうれん草と卵のスープ ミニチーズ	401	五分つき米 麦	
		17.3	豚レバー 鶏肉 生姜 にんにく ごま 玉葱 パセリ	
		11.7	春雨 人参 胡瓜 コーン みかん缶 ごま	
		1.4	ほうれん草 鶏卵 玉葱 チーズ	
22 金	麦ご飯 豚肉の梅生姜焼き ポテト オープン焼き けんちん味噌汁	380	五分つき米 麦	
		19.1	豚肉 玉葱 ピーマン 生姜 梅干し	
		12.2	じゃが芋 オリーブ油 粉チーズ パセリ	
		1.2	人参 いんげん 鶏肉 ちくわ 豆腐 葉ねぎ	
25 月	さつま芋ごはん しいらのもみじ焼き きんぴらごぼう 豆腐と油揚げの味噌汁 ヤクルト	379	米 さつま芋 黒ごま	和食の日献立 
		18.1	しいら 人参 マヨネーズ 粉チーズ パセリ	
		10.4	ごぼう 人参 豚ひき肉	
		1.4	豆腐 油揚げ 葉ねぎ ヤクルト	
26 火 	麦ご飯 鶏のバーベキューソースがけ もやしの彩り和え 大根の味噌汁 ヨーグルト	388	五分つき米 麦	
		18.2	鶏肉 生姜 葉ねぎ にんにく りんご レモン	
		11.2	もやし にら 人参 鶏卵 ごま	
		1.6	大根 えのきだけ 白ねぎ ヨーグルト	
27 水	ちゃんぽん麺 魚介ナゲット ハムと胡瓜のサラダ バナナ	371	中華麺 なんと 豚肉 チンゲン菜 玉葱 もやし 人参 干し椎茸	
		16.3	あじ いわし たら いか たちうお 玉葱 生姜 ケチャップ	
		10.6	ハム 胡瓜 玉葱 レタス 和風ドレッシング	
		1.7	バナナ	
28 木	麦ご飯 豆腐とツナのおとし揚げ 納豆サラダ 味噌汁	395	五分つき米 麦	
		18.5	木綿豆腐 ツナ 玉葱 鶏卵	
		13.8	納豆 マヨネーズ 人参 胡瓜	
		1.1	里芋 油揚げ 葉ねぎ	
29 金 	カレーライス ハムチーズフライ ブロッコリーの和風マヨネーズ ジョア	484	五分つき米 麦 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ グリンピース りんご ケチャップ ウスターソース 大豆	お楽しみ献立 
		17.3	ハム チーズ 小麦粉 パン粉	
		17.3	ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ごま	
		2.3	ジョア	



## 食育ニュース



朝晩の冷え込みが強く空気が乾燥してくるこの季節は風邪もひきやすくなります。  
温かい物や冬野菜のおいしい季節。給食でも体の温まるメニューが少しずつ増えてきます。  
寒い日には体を温める野菜（根菜類）を食べ、睡眠を十分にとり寒さに負けない体で、元気にとうえんしましょう。

### 11月 食育活動

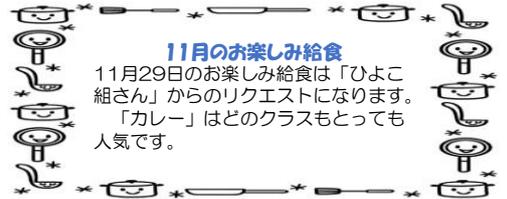
#### ☆ 年中クラス: スイートポテトパイづくり ☆

年中さんが育てたさつま芋を使って「スイートポテトパイ」を作りました。  
袋の中のさつま芋をつぶしてもらい餃子の皮で包みました。  
「どのくらいの量をいれたらいい?」「さつま芋がみだしちゃった!」「水をどこにつけるの?」とみんな一生懸命考えながら上手に包むことができました。最後は給食室で焼いて給食のデザートとして食べました。  
さつま芋がホクホクしてとってもおいしい「パイ」が出来上がりました。



#### ☆ 年長クラス: 手作りみそを使ったお味噌汁づくり ☆

年中さんの時に大豆をつぶして作った「お味噌」が出来上がったので作ったお味噌で味噌汁をつくりました。  
事前にゆき組、ひかり組それぞれ味噌汁の具を3つ選んでもらい、ゆき組は「えのき・南瓜・豚肉」ひかり組さんは「豆腐・わかめ・なめこ」に決まりました。  
そして当日年長さんの前で味噌を入れて味噌汁を作ると「早くたべたい!」「醤油のおいしがする!」との声が出ました。  
さらに子どもたちに人参、さつま芋、大根をクッキーの型で抜いてもらいお味噌汁に加えて年長さんスペシャルお味噌汁が出来上がりました。  
給食の時には「大豆が入ってる」「お味噌汁おいしい」「星の人参があった!」などとても楽しく給食を食べ、お味噌汁は完食で帰ってきました。



### 11月のお楽しみ給食

11月29日のお楽しみ給食は「ひよこ組さん」からのリクエストになります。  
「カレー」はどのクラスもとっても人気です。

### 11月24日「和食の日」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。  
「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。  
給食献立にも「和食」もとり入れています。



## 今月のレシピ

### 大根と厚揚げの胡麻味噌汁

※志太こども園では味噌汁がとても人気です。特に豆乳が入った味噌汁はとても人気。豆乳を入れることで、まろやかで優しい味わいになり、普段とはひと味違ったみそ汁が楽しめます。

#### ☆材料(4人分)

大根	70g
厚揚げ	90g
白ねぎ	20g
ほうれん草	20g
すりごま	3g(大さじ1/2)
ごま油	4g(小さじ1)
かつおだし汁	600ml
味噌	35g(大さじ2)

#### <作り方>

- 1) 大根は5mm幅ちょう切り、厚揚げはお湯をかけて油抜きをする。水気を切ったら、半分の長さに切り、1cm厚さに切る。白ねぎは小口切りにする。
- 2) ほうれん草は1分ほど茹で、冷水に取り、水気を絞る。4~5cm長さに切っておく。
- 3) 鍋にだし汁を入れ、大根、厚揚げ、白ねぎを入れて火が通るまで煮る。
- 4) ③に②のほうれん草、豆乳、すりごま、ごま油を入れ、味噌をとき入れたら出来上がり。

※味噌の量はお好みで調節してください。  
豆乳を入れて沸騰させると分離することがあります。味は変わりませんが見た目が気になる場合沸騰させないようにしてください。「無調整豆乳」を使用していますが「無調整豆乳」よりも「調整豆乳」の方が分離しにくいので気になる場合は「調整豆乳」を使用してください。