



# わんぱく保育園 11月分給食献立予定表



11月24日は、“いい日本食”「和食」の日です。

和食・日本人の伝統的な食文化を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として制定されました。和食では「だし」のうま味が味の基本です。

給食では味噌汁などのだしを煮干しやかかつお節などでとっており、おいしく作る決め手になっています。四季折々の自然の恵みを大切に、昔から受け継がれてきた日本の食文化を子ども達に伝えていきたいものです。

日	曜	献立	3才未満児			献立材料 (おやつ・調味料を除く)
			主食他	おやつ午前	おやつ午後	
1	土	五目汁、牛肉とピーマンの細切り炒め	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ	人参、玉ねぎ、じゃが芋、わかめ、えのき草、牛肉、ピーマン、赤ピーマン、糸こんにゃく
4	火	豆腐とわかめの清汁、煮込みハンバーグ、ミックス野菜	ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 いちご蒸しパン	豆腐、わかめ、人参、玉ねぎ、ハンバーグ、しめじ、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ
5	水	中華スープ、ゆで大豆と豚肉のかき揚げ、きゃべつと胡瓜のごま和え	ご飯	牛乳 クッキー	フルーツ 豆乳和え	えのき草、ほうれん草、人参、春雨、大豆、豚肉、玉ねぎ、小麦粉、キャベツ、きゅうり、ちくわ、ごま
6	木	ほうれん草と玉葱の味噌汁、鯖のカレー煮、もやしのごま酢和え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 重ね煮	ほうれん草、玉ねぎ、人参、油揚げ、さば、ねぎ、もやし、きゅうり、ごま
7	金	おでん風煮物、ブロッコリーのサラダ、バナナ	ご飯	牛乳 ビスケット	お茶 おにぎり	ちくわ、鶏肉、大根、人参、里芋、昆布、ブロッコリー、キャベツ、コーン
8	土	たっぷり野菜の味噌汁、鶏肉と南瓜の煮物	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	しめじ、人参、玉ねぎ、キャベツ、油揚げ、鶏肉、かぼちゃ、さやいんげん
10	月	ハヤシチュー、チンゲン菜の磯香和え、みかん	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアケーキ	牛肉、トマトジュース、玉ねぎ、じゃが芋、人参、グリーンピース、小麦粉、チンゲン菜、キャベツ、コーン、のり
11	火	かぼちゃの味噌汁、栄養きんぴら、じゃこサラダ	ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 フライドポテト	かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、さつまあげ、ごぼう、人参、マカロニ、鶏肉、ごま、ハム、しらす干し、きゅうり、キャベツ
12	水	ビーンズスープ、さつま芋のカレー煮、きゃべつゆかり和え	ご飯	牛乳 クラッカー	ぶどうゼリー	大豆、人参、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、さつま芋、さやいんげん、切干大根、鶏肉、キャベツ、ゆかり
13	木	豆乳クリーム煮、もやしとにらの和え物、バナナ	ご飯	牛乳 ビスケット	お茶 おにぎり	鶏肉、しめじ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、豆乳、小麦粉、もやし、にら、ハム
14	金	弓ヶ浜の味噌汁、いわしの梅煮、ブロッコリーの昆布和え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 マカロニきな粉	豚肉、さつま芋、油揚げ、ねぎ、人参、スキムミルク、いわしの梅煮、ブロッコリー、キャベツ、塩昆布
15	土	わんぱくカレー、きゃべつ磯和え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、小松菜、のり
17	月	豆腐スープ、豚肉のうま煮、野菜のごま酢和え	ご飯	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト ふかし芋	豆腐、人参、えのき草、にら、豚肉、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま、もやし
18	火	魚の団子汁、じゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草の和え物	ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 きなこおはぎ	いわし、ごぼう、豆腐、人参、ねぎ、じゃが芋、豚肉、ほうれん草、白菜
19	水	わんぱくまつり				
20	木	きのこピラフ、わかめスープ、メンチカツ、ポイルキャベツ、みかん	きのこピラフ	牛乳 ボーロ	牛乳 ショートケーキ	玉ねぎ、人参、しめじ、しいたけ、えのき草、ベーコン、グリーンピース、バター、わかめ、コーン、メンチカツ、キャベツ
21	金	にゅうめん、うの花炒り、肉団子、ブロッコリーのマヨネーズ添え	ご飯	牛乳 じゃが芋スナック	お茶 おにぎり	そうめん、小松菜、玉ねぎ、人参、おから、ねぎ、鶏肉、油揚げ、干椎茸、ごぼう、肉団子、ブロッコリー
22	土	五目うどん、野菜のツナ和え	五目うどん	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	うどん、鶏肉、油揚げ、わかめ、ねぎ、人参、白菜、キャベツ、ツナ
25	火	味噌汁、レバーの炒り煮、白菜とキャベツの昆布和え	ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 ジャムサンド	かぼちゃ、えのき草、人参、レバー焼き、糸こんにゃく、玉ねぎ、白菜、キャベツ、塩昆布
26	水	高野のスープ、赤魚の煮付、野菜のごまサラダ	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 芋ようかん	高野豆腐、玉ねぎ、人参、わかめ、赤魚、ごぼう、ブロッコリー、キャベツ、ごま
27	木	なめこ汁、鶏肉のレモン風味、きゃべつと春雨の和え物	ご飯	牛乳 お米スナック	牛乳 コーンのおやき	なめこ、豆腐、大根、人参、ねぎ、鶏肉、キャベツ、きゅうり、春雨、赤飯
28	金	大根カレー、大豆サラダ、みかん	ご飯	牛乳 ビスケット	ヨーグルト	合びき肉、大根、人参、じゃが芋、玉ねぎ、グリーンピース、大豆、焼き豚、きゅうり、キャベツ
29	土	ピーマン汁、じゃこじゃが	ご飯	牛乳 お米スナック	牛乳 ボーロ	ピーマン、干椎茸、キャベツ、豚肉、人参、ねぎ、じゃが芋、玉ねぎ、しらす干し



今月の行事



誕生祝いメニュー

20日