令和６年11月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。　○都合により一部変更する場合があります。
○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。　【予定摂取量】

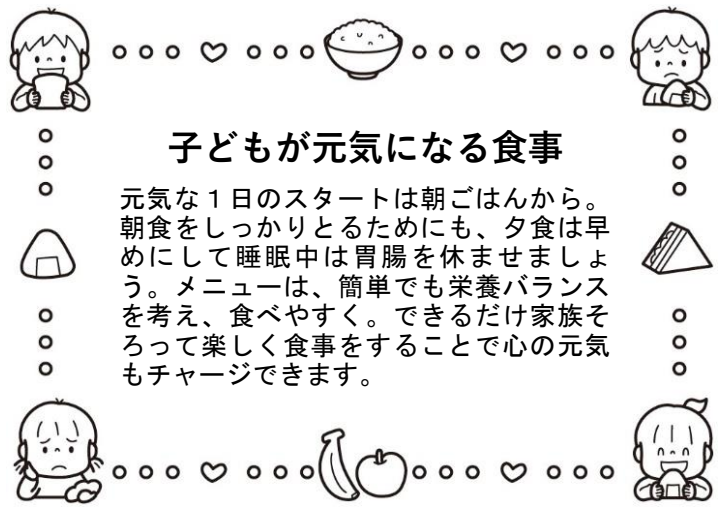
うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	熱量(kcal) たんぱく質 脂質(g)
1	金	牛乳	ごはん　かんきつ 白菜のスープ 鶏肉の南蛮漬け じゃが芋のゴマ味噌和え	おかし 牛乳	米　豚肉　白菜　しめじ　葱　鶏がらだし 醤油　鶏肉　塩　こしょう　片栗粉　油 砂糖　酢　玉葱　人参　ピーマン　じゃが芋 きゅうり　味噌　ごま　かんきつ　牛乳	 501 21.9 19.5
2	土	牛乳	ハヤシライス 大根のスープ かんきつ	★ セサミトースト 野菜ジュース	米　豚肉　玉葱　人参　キャベツ　ピーマン トマト缶　ハヤシルウ　油　大根　コンソメ 醤油　かんきつ　食パン　ごま　砂糖 マーガリン　野菜ジュース	 495 15.1 15.5
5	火	牛乳	ごはん　かんきつ なるとの清汁 豚肉と大豆の味噌炒め煮 ブロッコリーおかか和え	★ さつま芋もち 牛乳	米　なると　人参　かぶ　わかめ　あご出汁 醤油　塩　豚肉　大豆　玉葱　ピーマン　油 しょうが　味噌　砂糖　みりん　片栗粉 ブロッコリー　コーン缶　かつお削り節	 469 20.3 17.0
6	水	牛乳	鶏塩スープうどん カレーポテト ヨーグルト	★ 豚肉とごぼうの 炊き込みおにぎり 麦茶	うどん　鶏肉　人参　大根　葱　白菜　醤油 鶏がらだし　塩　じゃが芋　豚ひき肉　玉葱 油　砂糖　カレー粉　ヨーグルト　米　豚肉 しょうが　ごぼう　みりん	 467 19.7 17.8
7	木	牛乳	ごはん　バナナ かぶとなめこの味噌汁 鶏肉の甘辛煮 切干大根とツナの和え物	★ ウインナー春巻き 牛乳	米　かぶ　なめこ　わかめ　あご出汁　味噌 鶏肉　塩　こしょう　玉葱　醤油　砂糖 切干大根　人参　ツナ缶　きゅうり　酢 バナナ　春巻きの皮　チーズ　ウインナー	 520 24.1 24.8
8	金	牛乳	ゆかりごはん　かんきつ チンゲン菜スープ ハンバーグ風 マッシュさつま芋	★ ホットケーキ 麦茶	米　ゆかり　鶏肉　チンゲン菜　人参　玉葱 醤油　鶏がらだし　豚ひき肉　ピーマン　パン粉 塩　こしょう　トマトケチャップ　中濃ソース さつま芋　バター　コンソメ　かんきつ	 500 17.1 18.2
9	土	牛乳	焼肉丼 具だくさんスープ かんきつ	★ 麸のラスク 野菜ジュース	米　豚肉　キャベツ　玉葱　ピーマン　油 焼き肉のたれ　じゃが芋　人参　コーン缶 コンソメ　醤油　かんきつ　麸　砂糖 バター　野菜ジュース	 482 15.8 17.4
11	月	牛乳	ごはん　かんきつ 大根の味噌汁 豚肉と根菜のこってり煮 三色野菜和え	★ メロンパン風トースト 牛乳	米　大根　葱　豆腐　あご出汁　味噌　豚肉 醤油　にんにく　しょうが　片栗粉　南瓜 さつま芋　れんこん　人参　ごぼう　みりん 砂糖　酢　もやし　きゅうり　ごま　かんきつ	 504 20.2 17.3
12	火	牛乳	鶏ときのこのクリームパスタ のむヨーグルト さつまいもサラダ かんきつ	★ 雑穀ごはん 麦茶	スパゲッティー　鶏肉　玉葱　エリンギ　しめじ しいたけ　牛乳　生クリーム　小麦粉　バター コンソメ　のむヨーグルト　さつま芋　人参 マヨネーズ　塩　かんきつ　米　黒米ミックス	 513 19.0 14.9
13	水	牛乳	カレーライス(押し麦入り) 豆腐とわかめのスープ じゃこサラダ バナナ	★ 簡単マドレーヌ 牛乳	米　押し麦　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　油 にんにく　カレールウ　豆腐　もやし　わかめ 葱　コンソメ　醤油　キャベツ　きゅうり しらす　コーン缶　かつお削り節　砂糖　卵	 507 21.1 17.5
14	木	牛乳	ごはん　かんきつ キャベツスープ かじきの竜田揚げ ごぼうとハムの醤油マヨ	プチパン 牛乳	米　キャベツ　玉葱　人参　コンソメ　醤油 かじきまぐろ　しょうが　片栗粉　油　ごぼう ハム　マヨネーズ　かんきつ　プチパン 牛乳	 464 20.0 19.5
15	金	牛乳	お赤飯　かんきつ 白菜の清汁 筑前煮 もやしの甘酢和え	★ 焼きそば 牛乳	もち米　ささげ　ごま塩　白菜　大根　葱 あご出汁　醤油　塩　鶏肉　竹輪　人参　ごぼう しいたけ　油　さやえんどう　砂糖　ごま油 もやし　きゅうり　酢　かんきつ　蒸し中華麺	 472 22.7 16.8
16	土	牛乳	豚肉丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ 鮭おにぎり 野菜ジュース	米　豚肉　キャベツ　玉葱　しいたけ　みりん 砂糖　醤油　油　ウインナー　じゃが芋　人参 大根　コンソメ　塩　かんきつ　鮭フレーク ごま　野菜ジュース	 496 17.7 10.9
18	月	牛乳	ロールパン　みかん クリームシチュー 鮭のピザ焼き れんこんサラダ	★ 黒蒸しパン 牛乳	ロールパン　鶏肉　人参　玉葱　じゃが芋 牛乳　シチュールウ　鮭　塩　こしょう ピーマン　トマトケチャップ　チーズ　れんこん 砂糖　酢　醤油　みかん　蒸しパン粉　レーズン	 493 27.9 18.4

19	火	牛乳	カレーうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	★ 五平餅 牛乳	うどん　豚肉　なると　人参　大根　葱　みりん カレールウ　醤油　片栗粉　じゃが芋 鶏ひき肉　しょうが　砂糖　ヨーグルト もち米　米　味噌　黒砂糖　ごま　牛乳	 505 24.2 16.1
20	水	牛乳	中華丼 コーンと春雨スープ もやしのナムル バナナ	★ さつまいもケーキ 牛乳	米　豚肉　なると　白菜　人参　水煮竹の子 しいたけ　油　鶏がらだし　醤油　片栗粉 ごま油　春雨　玉葱　さやいんげん　コーン缶 コンソメ　もやし　にら　砂糖　ごま油　卵	 502 17.4 19.2
21	木	牛乳	ごはん　　みかん かぶのスープ チキンカツ ブロッコリーサラダ	 おかし 牛乳	米　かぶ　人参　玉葱　コンソメ　鶏肉　塩 こしょう　小麦粉　パン粉　油　中濃ソース ブロッコリー　酢　砂糖　醤油　みかん お菓子　牛乳	 503 24.2 16.4
22	金	牛乳	ごはん　　みかん 小松菜の味噌汁 肉豆腐 さつま芋の塩ポテト	★ シュガートースト 牛乳	米　小松菜　人参　えのき　あご出汁　味噌 豚肉　豆腐　玉葱　干ししいたけ　しょうが みりん　醤油　片栗粉　さつま芋　塩　ごま 油　みかん　食パン　マーガリン　グラニュー糖	 481 18.8 18.6
25	月	牛乳	ごはん 舞茸と豆腐の味噌汁 鶏つくね風 塩昆布サラダ　　みかん	★ ミルクペンネ のむヨーグルト	米　舞茸　豆腐　葱　あご出汁　味噌　鶏ひき肉 玉葱　人参　ピーマン　しょうが　片栗粉　醤油 みりん　砂糖　キャベツ　きゅうり　コーン缶 塩昆布　ごま油　みかん　マカロニ　しめじ	 515 22.0 16.5
26	火	牛乳	ふりかけごはん なめことかぶの清汁 サバの味噌焼き 切干大根の煮物　　バナナ	★ ロシアンクッキー 牛乳	米　ふりかけ　なめこ　かぶ　葱　あご出汁 醤油　塩　サバ　しょうが　味噌　みりん 切干大根　人参　竹輪　干ししいたけ　油 ごま油　バナナ　小麦粉　マーガリン　砂糖	 511 20.1 22.4
27	水	牛乳	ミートソーススパゲッティー 牛乳 ツナサラダ みかん	★ たまごはん焼き 麦茶	スパゲッティー　豚ひき肉　玉葱　人参 ピーマン　マッシュルーム　トマトケチャップ 塩　オリーブ油　牛乳　ツナ缶　じゃが芋 きゅうり　マヨネーズ　みかん　米　卵	 483 21.8 18.1
28	木	牛乳	ごはん　　みかん 大根のスープ 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ	 プチパン 牛乳	米　大根　玉葱　人参　コンソメ　醤油　鶏肉 しょうが　みりん　油　ごぼう　コーン缶 砂糖　酢　ごま油　みかん　プチパン 牛乳	 494 20.1 21.3
29	金	牛乳	すき焼き丼 山芋の味噌汁 れんこんの和え物 バナナ	★ 麩の醤油ラスク 牛乳	米　豚肉　葱　人参　しいたけ　しらたき みりん　砂糖　醤油　油　山芋　油揚げ　大根 小松菜　あご出汁　味噌　れんこん　きゅうり かつお削り節　バナナ　麩　バター　ごま	 476 20.7 17.7
30	土	牛乳	カレーピラフ 具だくさんスープ ヨーグルト	★ チーズトースト 野菜ジュース	米　豚ひき肉　玉葱　人参　コーン缶　カレー粉 バター　トマト缶　塩　じゃが芋　大根 コンソメ　醤油　ヨーグルト　食パン トマトケチャップ　チーズ　野菜ジュース	 491 18.2 14.7
今月の平均値			エネルギー　490kcal		たんぱく質　21.1ｇ	脂質　18.4ｇ

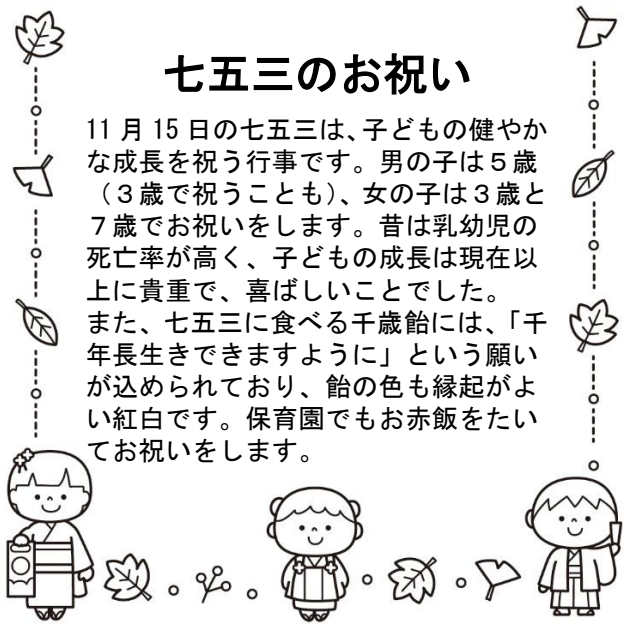
食事だより

ようやく秋らしくなって、朝・晩が涼しくなってきましたね。
秋の食材もだいぶ出回ってきました。季節の食材を食卓に取り入れ、元気に過ごしたいですね。



子どもが元気になる食事

元気な１日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をすることで心の元気もチャージできます。

七五三のお祝い

11 月 15 日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は５歳（３歳で祝うことも）、女の子は３歳と７歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。
また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。保育園でもお赤飯をたいてお祝いをします。