

# 令和7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】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	量 (g)
1	土	麦茶	鮭ピラフ 具だくさんポトフ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	★ スイートトースト 野菜ジュース	米 鮭フレーク コーン缶 玉葱 コンソメ バター 食塩 ウイナー ジャが芋 大根 人参 昆布出汁 ブロッコリー 酢 砂糖 醤油 食パン マーガリン きな粉	443 13.0 11.4
4	火	麦茶	ごはん かぶの清汁 豚肉と大豆のみそ炒め煮 花菜サラダ バナナ	★ じゃが芋の 青のりチーズまぶし 牛乳	米 かぶ しめじ わかめ 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 みりん 豚肉 大豆水煮 玉葱 ピーマン しょうが 味噌 砂糖 油 片栗粉 ブロッコリー カリフラワー 酢 食塩 ジャが芋 粉チーズ	407 17.7 15.7
5	水	牛乳	鶏肉ときのこのクリームパスタ のむヨーグルト さつま芋サラダ かんきつ	★ かんぴょうの炊き込み ごはん(もち麦入り) 麦茶	スパゲティ 鶏肉 玉葱 エリンギ しめじ 椎茸 牛乳 生クリーム 小麦粉 バター コン ソメ オリーブ油 さつま芋 きゅうり りんご マヨネーズ 食塩 米 もち麦 かんぴょう	550 19.8 18.3
6	木	麦茶	和風マーボー春雨丼 青梗菜と大根の味噌汁 もやしのナムル バナナ	★ きなこドーナツ 牛乳	米 豚挽肉 春雨 人参 葱 ピーマン にんに く しょうが 油 醤油 鶏ガラスープの素 み りん オイスターソース ごま油 青梗菜 大根 えのき 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁もやし にら	498 16.7 17.3
7	金	のむヨーグルト	ゆかりごはん かんきつ 具だくさんスープ 鱈のチーズ風味 ウイナーと野菜のソテー	★ いちごのパバロア 麦茶	米 ゆかり かぶ 玉葱 小松菜 人参 醤油 コンソメ 昆布出汁 鱈 食塩 小麦粉 油 ノンエッグマヨ カッテージチーズ 醤油 ウイナー キャベツ コーン缶 いんげん	503 17.9 17.7
8	土	麦茶	鶏丼 さつま芋の味噌汁 ヨーグルト	★ あずき蒸しパン 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 醤油 砂糖 油 高野豆腐 さつま芋 大根 いんげん 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 蒸しパン粉 牛乳 ゆで小豆 野菜ジュース	452 20.1 5.9
10	月	麦茶	ふりかけごはん 大根となめこの味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮付け かんきつ	★ さつま芋の塩ポテト 牛乳	米 ふりかけ 大根 なめこ わかめ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 醤油 しょうが みりん さつま揚げ 人参 椎茸 ひじき 砂糖 油 さつま芋 食塩 牛乳	450 20.0 18.8
11	火	牛乳	ちゃんぽん風うどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	★ 鮭ゆかりおにぎり 麦茶	うどん 豚肉 なんと キャベツ 玉葱 人参 もやし 鶏がらスープの素 食塩 醤油 煮干し昆布鰹あご出汁 南瓜 豚挽肉 しょうが 砂糖 油 米 鮭フレーク ゆかり ごま	498 19.4 18.1
12	水	麦茶	カレーライス(押麦入り) 豆腐とわかめのスープ キャベツののりじゃこサラダ バナナ	★ 簡単マドレーヌ 牛乳	米 押麦 豚肉 ジャが芋 玉葱 人参 油 にんにく カレールウ 豆腐 しめじ わかめ 昆布出汁 コンソメ 醤油 ジャこ キャベツ きゅうり 削り節 のり ごま油 卵 バター	442 17.3 14.1
13	木	のむヨーグルト	ごはん かんきつ 大根スープ かじきの竜田揚げ ごぼうとハムのごま醤油マヨ	プチパン 牛乳	米 大根 玉葱 人参 昆布出汁 コンソメ 醤油 かじき しょうが 片栗粉 油 ハム ごぼう きゅうり マヨネーズ ごま かんきつ プチパン 牛乳	469 19.6 16.5
14	金	牛乳	お赤飯 バナナ 白菜の味噌汁 筑前煮 ブロッコリー和え	★ 焼きそば のむヨーグルト	もち米 ささげ ごま塩 油揚げ 白菜 かぶ 葱 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鶏肉 竹輪 人参 ごぼう 椎茸 油 砂糖 醤油 ごま油 ブロッコリー 酢 食塩 ウイナー キャベツ	507 22.3 16.0
15	土	麦茶	豚肉丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ セサミトースト 牛乳	米 豚肉 キャベツ 玉葱 椎茸 みりん 砂糖 醤油 油 ウイナー ジャが芋 大根 人参 コンソメ 食塩 かんきつ 食パン ごま マーガリン 牛乳	478 18.9 18.0
17	月	麦茶	ごはん バナナ いんげんと麴の味噌汁 鶏つくね風 キャベツのおかかマヨ和え	★ スイートポテト 牛乳	米 麴 いんげん 大根 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鶏挽肉 玉葱 ピーマン しょうが 醤油 片栗粉 みりん 砂糖 キャベツ 人参 コーン缶 削り節 マヨネーズ さつま芋りんご	445 15.9 14.1
18	火	牛乳	かしわのすき焼き風丼 南瓜の味噌汁 竹輪サラダ みかん	★ クラッカーサンド 牛乳	米 鶏肉 葱 人参 椎茸 白滝 みりん 砂糖 醤油 油 油揚げ 南瓜 かぶ しめじ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 竹輪 きゅうり 小松菜 酢 青のり みかん クラッカー いちごジャム	473 21.9 16.8

19	水	牛乳	スパゲティミートソース のむヨーグルト かんぴょうのツナじゃが バナナ	★ 雑穀ごはん 麦茶	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム 油 ケチャップ 食塩 オリー ブ油 ツナ缶 じゃが芋 かんぴょう 醤油 みりん 出汁 米 もち米 ひじき 塩昆布	525 20.5 14.0
20	木	麦茶	ごはん なめこと大根の清汁 豚肉とほうれん草の春雨炒め おかず大学芋 みかん	★ 麩のラスク 牛乳	米 なめこ 大根 わかめ 醤油 食塩 煮干し昆布鰯あご出汁 春雨 豚肉 玉葱 油 ほうれん草 オイスターソース 砂糖 さつま芋 めんつゆ 片栗粉 ごま 麩 バター みかん	467 17.6 18.5
21	金	のむヨーグルト	ふりかけごはん バナナ 青梗菜の味噌汁 さばのしょうが煮 ごぼうとひじきの金平	★ ホットケーキ 牛乳	米 ふりかけ 青梗菜 かぶ 玉葱 味噌 煮干し昆布鰯あご出汁 さば しょうが 砂糖 醤油 みりん さつま揚げ ごぼう 人参 ひじ き ごま油 蒸しパン粉 卵 バター シロップ	488 19.7 14.5
22	土	麦茶	そぼろ丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ ココア蒸しパン 野菜ジュース	米 豚挽肉 醤油 砂糖 油 いんげん ウインナー じゃが芋 玉葱 大根 人参 コンソメ 食塩 蒸しパン粉 ココア 牛乳 野菜ジュース	499 18.4 15.2
25	火	麦茶	根菜カレーライス 白菜のスープ 春雨サラダ バナナ	★ レーズンカップケーキ のむヨーグルト	米 豚挽肉 さつま芋 玉葱 人参 れんこん にんにく カレールウ 油 白菜 しめじ 葱 コーン缶 鶏がらスープの素 醤油 ハム 春雨 大根 きゅうり 砂糖 酢 食塩 蒸しパン粉卵	502 14.7 15.3
26	水	牛乳	けんちんうどん ツナサラダ ヨーグルト	★ 梅しらすわかめ おにぎり(もち麦入り) 麦茶	うどん 豆腐 油揚げ 豚肉 里芋 人参 大根 ごぼう 煮干し昆布鰯あご出汁 みりん 醤油 ツナ缶 キャベツ きゅうり マヨネーズ 食塩 米 もち麦 しらす 梅びしお 炊き込みわかめ	480 19.2 16.4
27	木	麦茶	ごはん みかん かぶとわかめの味噌汁 ヒレカツ ブロッコリーとコーンと和え	★ プチパン 牛乳	米 かぶ わかめ 葱 えのき 味噌 煮干し昆布鰯あご出汁 豚ヒレ肉 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ソース ブロッコリー コーン缶 醤油 削り節 牛乳	486 20.9 14.6
28	金	のむヨーグルト	ゆかりごはん じゃが芋の味噌汁 鮭のみりん焼き かんぴょうと小松菜の 白だしバター炒め バナナ	★ マカロニケチャップ 牛乳	米 ゆかり じゃが芋 人参 舞茸 味噌 煮干し昆布鰯あご出汁 生鮭 しょうが 醤油 みりん かんぴょう 小松菜 キャベツ めんつ ゆ バター 食塩 油 ベーコン マカロニ	508 20.5 16.7
29	土	麦茶	ハヤシライス 大根スープ みかん	★ メープル風トースト 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン ハヤシルウ 油 大根 コーン缶 昆布出汁 コンソメ 醤油 みかん 食パン マーガリン メープルシロップ風 牛乳	409 14.7 14.1
今月の平均値 エネルギー 483kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.3g						

## 食事だより

23日は『勤労感謝の日』です。昔は収穫した穀物に感謝する『新嘗祭(にいなめさい)』でした。食べ物がどこからくるのかを知り、食材やそれに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。

収穫の秋、給食室からも積極的に食材の産地や畑の事など話題にしたいと思います。



### 今月ご紹介する食材はかんぴょうです

かんぴょう巻きでおなじみのかんぴょうは、ユウガオという果実を紐状にむき、乾燥させて作ります。ユウガオはアフリカが原産のウリ科の植物で、夏の夕方に白い花を咲かせることから『ユウガオ』と呼ばれるようになりました。日本では主に栃木県で生産されるようです。食物繊維・カリウム・カルシウムが多いです。保育園では炊き込みごはんや和え物、炒め物で使います。お楽しみに！



### 「4つのお皿」ってなあに？



日本の伝統的な食事は、「主食・一汁・二菜」の形式。この4種類がそろって、自然とバランスのよい食事になります。子どもには、「4つのお皿」と話すと、わかりやすいでしょう。ごはんは左の手前、汁物は右の手前、主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。この配置なら、右手で箸を持ち、左手で茶わんを持つという食べ方を、スムーズに教えることができ、また、汁物・ごはん・おかずと、順番に食べる食べ方も、いっしょに教えられるメリットもあります。言葉かけひとつで、配膳や食事のマナーが楽しく覚えられます。

