



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】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 たい おん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	ど	さけピラフ ぐだくさんポトフ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	★ スイートトースト やさいジュース	こめ バター じゃがいも さとう マーガリン	さけフレーク ウインナー きなこ	コーンかん たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー やさいジュース	520 15.3 13.7
4	か	ごはん かぶのすましじる ぶたにくとだいずのみそいために かさいサラダ パナナ	★ じゃがいもの あおりのチーズまぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぶたにく だいず みそ こなチーズ かたくりこ	かぶ しめじ わかめ たまねぎ ピーマン しょうが ブロッコリー カリフラワー パナナ	507 22.6 19.3
5	す い	とりにくとこ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	★ かんぴょうのたきこみ ごはん(もちむぎいり) むぎちや	スパゲティー こむぎこ バター さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたひきにく	たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ りんご きゅうり にんじん かん ぴょう ほししいたけ	597 19.9 18.0
6	も く	わふうマーボーはるさめどん ちんげんさいとだいこんのみそしる もやしのナムル りんご	★ きなこドーナツ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ こむぎこ バター	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう きなこ	にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが ちん げんさい だいこん えの き もやし にら りんご	553 18.7 19.1
7	き ん	ゆかりごはん かんきつ ぐだくさんスープ さわらのチーズふうみ ウインナーとやさいのソテー	★ いちごのパバロア むぎちや	こめ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨ	さわら カッテージチーズ ウインナー なまクリーム	かぶ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ コーンかん いんげん かんきつ	550 18.8 21.5
8	ど	とりどん さつまいものみそしる ヨーグルト	★ あずきむしパン やさいジュース	こめ さとう あぶら さつまいも むしパンこ	とりにく こうやどうふ みそ ゆであずき	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん いんげん やさいジュース	528 24.1 6.8
10	げ つ	ふりかけごはん だいこんとなめこのみそしる とりにくのてりやき ひじきのにつけ かんきつ	★ さつまいもの しおポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	みそ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	だいこん わかめ なめこ しょうが にんじん しいたけ ひじき かんきつ	512 21.3 19.9
11	か	ちゃんぽんふううどん かぼちゃのそぼろに ヨーグルト	★ さけゆかりおにぎり むぎちや	うどん さとう あぶら こめ ごま	ぶたにく なると ぶたひきにく さけフレーク	キャベツ たまねぎ にんじん もやし かぼちゃ しょうが	511 18.6 17.0
12	す い	カレーライス(おしむぎいり) とうふとわかめのスープ キャベツののりじゃこサラダ パナナ	★ かんたんマドレーヌ ぎゅうにゅう	こめおしむぎ じゃがいも あぶら むしパンこ	ぶたにく とうふ ジャコ けずりぶし	たまねぎ にんじん にんにく しめじ わかめ キャベツ きゅうり のり パナナ	539 20.8 16.7
13	も く	ごはん かんきつ だいこんスープ かじきのたつたあげ ごぼうとハムのごましょうゆマヨ	★ プチパン ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ マヨネーズ ごま	かじき ハム ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん しょうが ごぼう きゅうり かんきつ	532 19.6 19.7
14	き ん	おせきはん はくさいのみそしる ちくぜんに ブロッコリーあえ かき	★ やきそば のむヨーグルト	こめ ごま あぶら さとう ちゅうかめん	ささげ あぶらあげ とりにく みそ ちくわ	はくさい かぶ ねぎ にんじん ごぼう しいたけ ブロッコリー かき たまねぎ キャベツ	536 23.0 15.2
15	ど	ぶたにくどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ セサミトースト ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しよくパン マーガリン	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しいたけ だいこん にんじん かんきつ	583 22.8 21.5
17	げ つ	ごはん パナナ いんげんとふのみそしる とりつくねふう キャベツのおかかマヨあえ	★ スイートポテト ぎゅうにゅう	こめ ふ かたくりこ マヨネーズ さつまいも	みそ とりひきにく けずりぶし なまクリーム	いんげん だいこん たま ねぎ ピーマン しょうが キャベツ にんじん コーンかん パナナりんご	527 18.8 16.6
18	か	かしわのすきやきふうどん かぼちゃのみそしる ちくわサラダ みかん	★ クラッカーサンド ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたき あぶら クラッカー	とりにく あぶらあげ みそ ちくわ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ かぶ しめじ きゅうり こまつな あおのり みかん ジャム	486 22.2 15.1

19	すい	スパゲティーマイトソース のむヨーグルト かんぴょうのツナじゃが バナナ	★ ぎっごくごはん むぎちや	スパゲティ あぶら じゃがいも こめぎっごく	ぶたひきにく のむヨーグルト ツナかん	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ かんぴょう バナナ ひじき しおこんぶ	567 20.7 12.7
20	もく	ごはん なめことだいこんのすましじる ぶたにくとほうれんそうのはるさめいため おかずだいがくいも みかん	★ ふのラスク ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ さつまいも ごま ふ	ぶたにく ぎゅうにゅう	なめこ だいこん わかめ たまねぎ ほうれんそう みかん	565 21.0 21.9
21	きん	ふりかけごはん りんご ちんげんさいのみそしる さばのしょうがに ごぼうとひじきのきんぴら	★ ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら むしパンこ バター	みそ さば たまご さつまあげ ぎゅうにゅう	ちんげんさい かぶ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん ひじき りんご	502 19.8 16.6
22	ど	そぼろどん ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ ココアむしパン やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも むしパンこ	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう	いんげん たまねぎ だいこん にんじん やさいジュース	587 22.0 18.4
25	か	こんさいカレーライス はくさいのスープ はるさめサラダ バナナ	★ レーズンカップケーキ のむヨーグルト	こめ あぶら さつまいも はるさめ むしパンこ	ぶたひきにく ハム たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れん こん にんにく はくさい しめじ ねぎ だいこん コーンかん レーズン	614 17.7 19.1
26	すい	けんちんうどん ツナサラダ ヨーグルト	★ うめしらすわかめ おにぎり(もちむぎいり) むぎちや	うどん さといも マヨネーズ こめおしむぎ	とうふ あぶらあげ ぶたにく ツナかん	にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり うめ たきこみわかめ	490 18.4 14.8
27	もく	ごはん みかん かぶとわかめのみそしる ヒレカツ ブロッコリーとコーンあえ	★ プチパン ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パンこ	みそ ぶたひれにく けずりぶし ぎゅうにゅう	かぶ わかめ えのき ねぎ ブロッコリー コーンかん みかん	555 24.1 16.1
28	きん	ゆかりごはん バナナ じゃがいものみそしる さけのみりんやき かんぴょうとこまつなしろだしバターいため	★ マカロニケチャップ ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも あぶら マカロニ	みそ さけ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん まいたけ しょ うが かんぴょう こまつ な キャベツ たまねぎ コーンかん ケチャップ	542 21.2 19.3
29	ど	ハヤシライス だいこんスープ みかん	★ メープルふうトースト ぎゅうにゅう	こめ あぶら しょくパン マーガリン メープルふう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん コーンかん みかん	497 17.6 16.7
今月の平均値 エネルギー 538kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.7g							

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、炒め物で使用します。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、左手で茶碗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。

