



給食だより

令和4年11月号
あすなろこども園

肌に触れる風もだんだん冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。もうすぐ感染症の流行する冬が近づいてきます。寒い日にはからだを温める食材を食べ、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。

～11月の目標～

食事のあいさつ
きちんとしよう。

※11月23日は勤労感謝の日
私達の生活は多くの人の働きで成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう



11月の給食こんだて

今月はきのこ類や根菜類がおいしい季節です。栄養価の高いこれらの食品は汁物にいれたり、炒めたりと色々な調理法

で摂取したいですね。

☆11月はいい歯をつくるためのカルシウムたくさんメニューです。毎日の給食の中にカルシウムを多く含む食品を取り入れています。

11月のお誕生会メニュー

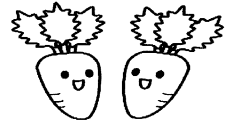
☆ジャムサンド・鮭とブロッコリーのグラタン・ポテトフライ
れんこんサラダ・季節の果物・イタリアンスープ

おやつ Wチョコレートムース 麦茶



<11月のおすすめメニュー>

～ポパイサラダ～



材料

3歳以上児1人分

ほうれん草	20g
人参	5g
キャベツ	15g
しらす干し	5g
☆すりごま	2g
☆マヨネーズ	5g
☆塩	少々

作り方

- 1 ほうれん草は2～3cm幅に切り、洗い茹で水にさらします。
- 2 キャベツと人参は千切りにし、合わせて塩少々で揉みしなりさせます。
- 3 ボールに☆を合わせておきます。
- 4 1のほうれん草をよく絞り、2のキャベツ人参も水気を絞ります。
- 5 3のボールに4としらす干しを入れ、軽く混ぜ出来上がりです。



11月8日は「いい歯の日」



食事をおいしく食べる事は、心とからだの健康に深く関わってきます。虫歯があって食べ物が噛めない・・・と言う事のないように虫歯を予防していい歯を作りましょう！

カルシウムをとりましょう

牛乳



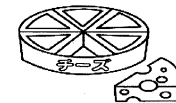
ヨーグルト



小魚



チーズ



豆腐



小松菜



いい歯や骨をつくるもとになる

11月の給食こんだて

令和4年 11月 10時 食卓

日		10時	朝食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
1	火	麦茶 クッキー	ごはん ぶりかけ 石狩煮 ハムカツ キャベツの胡麻和え みかん	ホットケーキ 牛乳	さけ 淡色辛みそ ロースハム 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 薄力粉 パン粉 サラワー油 かりごま 有塩マーガリン	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ キャベツ みかん	547 Kcal	19.2 g	597 Kcal	22.9 g
2	水	バナナ	ごはん ごぼうハンバーグ 人参 グラッセ 茹ブロッコリー 白菜と あさりのスープ	大学芋 麦茶	ぶたひき肉 鶏卵 木綿豆腐 あさり水煮缶詰 普通牛乳	精白米 パン粉 調合油 サラワー油 砂糖 有塩バター かりごま マヨネーズ じゃがいも さつまいも	にんじん ごぼう 乾ひじき ブロッコリー はくさい	436 Kcal	15.1 g	514 Kcal	18.7 g
4	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん 和風根菜カレー ミモザ サラダ 福神漬け 梨	チーズぱん 牛乳	大豆水煮缶詰 ゆで卵 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 片栗粉 サラワー油 マヨネーズ 砂糖 白玉粉 調合油	ごぼう れんこん だいこん たまねぎ ゆでにんじん ほんしめじ しょうが にんじん クラス きゅうり トマト コーン缶詰 枝きゅうり しょうゆ漬	631 Kcal	19.4 g	654 Kcal	19.5 g
5	土	牛乳 おせんべい	ごはん そぼろ和え レタスサラダ バナナ 味噌汁(ふ・もやし)	ポップコーン 牛乳	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し しらす干し 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 ごま 車ぶ ポップコーン サラワー油	レタス バナナ もやし あおのり	489 Kcal	21.5 g	460 Kcal	21.7 g
7	月	牛乳 えびせん	ごはん 炒り豆腐 フライ南瓜 ミニトマト ワンタンスープ	ちんすこう 牛乳	木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 普通牛乳	精白米 砂糖 サラワー油 しゅうまいの皮 薄力粉	にんじん 青ねぎ 生しいたけ かぼちゃ ミニトマト 長ねぎ チンゲンサイ ほんしめじ	444 Kcal	16.6 g	494 Kcal	17.3 g
8	火	牛乳 マンナ	まめまめごはん えびかきあげ わかめの酢の物 グレープフルーツ みそ煮込みうどん	りんごヨーグルト	大豆水煮缶詰 まぐろ油漬缶詰 しばえび しらす干し ぶたロース 淡色辛みそ プレーンヨーグルト	ご飯 砂糖 天ぷら粉 調合油 ごま油 ゆでうどん	ゆでだまめ たまねぎ ほんしめじ 切りみつば 塩わかめ きゅうり グレープフルーツ にんじん はくさいりんご	444 Kcal	16.2 g	385 Kcal	15.0 g
9	水	麦茶 ちいさ	ごはん 八宝菜 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし、卵)	コーンフレーク おこし ココア	ぶたばら なたと ロースハム 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖 さつまいも マカロニ・スパゲティ マヨネーズ コーンフレーク マッシュマロ 有塩マーガリン	はくさい にんじん 生しいたけ のこ水煮缶詰 チンゲンサイ きゅうり たまねぎ トマト コーン缶詰粒 もやし	458 Kcal	14.0 g	555 Kcal	15.7 g
10	木	りんご	魚ふりかけ ごはん 五色卵 いんげんのオイスター炒め かぶのあさ漬 味噌汁(南瓜、わかめ)	バナボン カルピス	まぐろ油漬缶詰 しばえび 鶏卵 ベーコン 淡色辛みそ 普通牛乳 乳酸菌飲料	ごま 精白米 調合油 サラワー油 ホットケーキミックス	焼きのりにんじん あさつき たまねぎ さやえんどう コーン缶詰粒 ほんしめじ きゅうり かぶ 塩昆布 塩わかめ かぼちゃ バナナ レモン果汁	384 Kcal	12.5 g	446 Kcal	15.8 g
11	金	牛乳 マンナ	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 線キャベツ 大根サラダ どさんこ汁	いもブラン ホットレモネード	はんぺん プロセスチーズ 乾燥卵 まぐろ油漬缶詰 ぶたひき肉 甘みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 薄力粉 半生パン粉 サラワー油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 無塩バター はちみつ	キャベツ だいこん きゅうり コーン缶詰粒 もやし にんじん たまねぎ 生しいたけ 乾わかめ キウイフルーツ みかん 缶詰 レモン果汁	641 Kcal	18.9 g	652 Kcal	19.5 g
12	土	牛乳 おせんべい	ごきつねご飯 青菜の胡麻和え りんご わかめスープ	マドレーヌ 牛乳	若鶏むね 油揚げ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま 砂糖 かりごま ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ	にんじん ごぼう ほうれんそう もやし りんご 塩わかめ 長ねぎ	470 Kcal	16.9 g	430 Kcal	16.1 g
14	月	バナナ	ごはん 生姜焼肉 切干大根とツナのサラダ キウイフルーツ チーズすいとん	フルーツ寒天 おせんべい	ぶたもも かつお油漬缶詰 パルメザンチーズ	精白米 ごま油 ごま マヨネーズ 薄力粉 砂糖 甘辛せんべい	たまねぎ しょうが にんじん 青ピーマン 切干しいたけ きゅうり コーン缶詰粒 キウイフルーツ キャベツ 塩わかめ ほんしめじ 葉天パナナ バンアップル缶詰 白桃缶 みかん 缶詰	449 Kcal	15.1 g	536 Kcal	18.6 g
15	火	牛乳 マッシュマロ	コンソメライス 冬野菜のシチュー マカロニのきこり風 茹ブロッコリー みかん	レーズン蒸しパン 牛乳	ウインナーソーセージ 鶏卵 普通牛乳	ご飯 有塩バター さつまいも マカロニ・スパゲティ 砂糖 かりごま 薄力粉 有塩マーガリン	にんじん 青ピーマン えのきたけ ごま つな ホールトマト ほんしめじ マッシュルーム 水煮缶詰 トマトチップ ブロッコリー みかん レーズン	525 Kcal	14.2 g	520 Kcal	14.0 g
16	水	フルーツポンチ	ごはん 白身魚のオーロラ焼き 卵豆腐 小松菜の炒りに 味噌汁(大根、なめこ)	お好み焼き 麦茶	くらかじき 鶏卵 油揚げ しらす干し 淡色辛みそ さくらえび 煮干し かつお節	精白米 サラワー油 マヨネーズ 薄力粉	たまねぎ ほんしめじ ブロッコリー トマトチップ ごま つな だいこん なめこ 水煮缶詰 キャベツ 長ねぎ	340 Kcal	15.9 g	376 Kcal	19.9 g
17	木	牛乳 マンナ	ごはん マーボー豆腐 芋の甘煮 ラーバーツアイ 中華風コンスープ	クラッカーチーズサンド 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 クリームチーズ かにかまぼこ 普通牛乳	精白米 さつまいも 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	生しいたけ 長ねぎ はくさい にんじん しょうが コーン缶詰 クリーム ゆで根みつば あさつき にんにく	467 Kcal	16.6 g	417 Kcal	15.6 g
18	金	牛乳 おせんべい	 誕生日会								
19	土	牛乳 ウェハース	豚肉とれんこんのスパゲッティ かにきゅうりバナナ はんぺんスープ	ミニおむすび 麦茶	ぶたロース かにかまぼこ はんぺん 鶏卵 削り節	マカロニ・スパゲティ サラワー油 マヨネーズ 精白米	たまねぎ れんこん にんにく きゅうり バナナ 根みつば 焼きのり	528 Kcal	18.3 g	441 Kcal	16.7 g
21	月	ヨーグルト	ごはん タルタルフライ 線キャベツ 青菜としめじのソテー すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ)	ふラスク ココア	ゆで卵 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 マヨネーズ サラワー油 有塩バター 釜焼き ぶ 有塩マーガリン グラニュー糖 砂糖	きゅうり たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン缶詰粒 ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ	440 Kcal	15.7 g	512 Kcal	17.1 g
22	火	牛乳 米はせ	ごはん カルシウム納豆 南瓜のいとこ煮 かみかみサラダ 豚汁	さつま芋のソフトクッキー 牛乳	納豆 しらす干し プロセスチーズ さくらえび 煮干し 削り節 ゆで小豆 缶詰 さきいか ぶたばら 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 じゃがいも さつまいも 薄力粉 無塩バター	だいこん あさつき くりかぼ ちや きゅうりにんじん 長ねぎ ごぼう	528 Kcal	20.5 g	600 Kcal	22.4 g
24	木	麦茶 えびせん	ごはん 大豆ハンバーグ 水菜 サラダ ひじきの煮付け 味噌汁(きゃべつ・ツナ缶)	焼きそば 麦茶	鶏ひき肉 大豆水煮缶詰 鶏ささ身 油揚げ 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰	精白米 サラワー油 ごま和風ドレッシングタイプ 砂糖 中華めん 調合油 じゃがいも	たまねぎ ゆでだいこんの葉 だいこん みずかけな コーン缶詰粒 乾ひじき にんじん キャベツ もやし	343 Kcal	16.8 g	440 Kcal	21.5 g
25	金	みかん	ごはん ぶりかけ 焼きぎょうざ 梅肉和え きゅうちやん漬 じゃーじゃーめん	ヨーグルト和え 麦茶	ぎょうざ 焼き竹輪 ぶたひき肉 赤色辛みそ ヨーグルト	精白米 サラワー油 マヨネーズ 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉	だいこん ブロッコリー 梅干し 調味漬 きゅうり しょうゆ漬 にんにく しょうが 長ねぎ にんじん コーン缶詰粒 パサなみかん 缶詰 白桃缶 バンアップル缶詰 キウイフルーツ	390 Kcal	10.7 g	472 Kcal	13.6 g
26	土	牛乳 おせんべい	クリーム丼 わかめサラダ バナナ 野菜スープ(えのき・もやし)	プリン 麦茶	ぶたばら 普通牛乳 かつお味付け缶詰 ベーコン プリン	ご飯 さつまいも 有塩バター 砂糖 サラワー油	ほんしめじ たまねぎ レタス きゅうり コーン缶詰粒 トマト かわかめ バナナ にんじん もやし えのきたけ	536 Kcal	15.4 g	528 Kcal	14.6 g
28	月	牛乳 ラムネ	ごはん 鶏の甘辛煮 トマトサラダ 煮豆 味噌汁(三つ葉・豆腐)	マカロニあべかわ 牛乳	鶏むね(皮なし) しらす干し 豆きんとん 木綿豆腐 淡色辛みそ きな粉 普通牛乳	精白米 片栗粉 砂糖 調合油 和風ドレッシングタイプ マカロニ・スパゲティ 黒砂糖	しょうが にんにく トマト きゅうり かいわれ レタス 根みつば	567 Kcal	23.5 g	521 Kcal	26.0 g
29	火	麦茶 マンナ	ごはん 鮭の香味蒸し ポパイ サラダ りんご きんぴら風味噌汁	ポテトフライ カルピス	さけ しらす干し 淡色辛みそ 乳酸菌飲料	精白米 ごま油 ごま マヨネーズ かりごま フライドポテト サラワー油	長ねぎ 生しいたけ ゆで根みつば ほうれんそう キャベツ にんじん りんご ごぼう	432 Kcal	14.5 g	430 Kcal	16.2 g
30	水	フルーツポンチ	ごはん ヘルシーコロッケ 線キャベツ ブロッコリーしめじの サラダ 味噌汁(大根、油揚げ)	肉まん風蒸しパン 麦茶	鶏卵 パルメザンチーズ 淡色辛みそ 油揚げ ぶたひき肉	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 サラワー油 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 片栗粉 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 えだまめ キャベツ ブロッコリー ぶなしめじ だいこん たらこの水煮缶詰 にんじん しょうが	435 Kcal	12.2 g	494 Kcal	15.0 g