

給食献立表

2022年11月

常盤ころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	火	ミートソーススパゲティ 南瓜サラダ 野菜スープ (水菜・人参・長葱)	牛乳 かわりきなこもち 柿	スパゲティ、米、砂糖、 マヨネーズ、片栗粉、 小麦粉	牛乳、豚挽、きな粉	玉葱、南瓜、柿、人参、 水菜、トマトピューレ、 ピーマン、長葱、 マッシュルーム缶
2・16	水	御飯 かじきのフライ 青梗菜ソテー 味噌汁(じゃが芋・人参・玉葱)	牛乳 ミニのりすけ ふんわりさつまぼうろ バナナ	米、じゃが芋、パン粉、 油、小麦粉	牛乳、かじき、味噌、卵、 ウインナー	バナナ、青梗菜、玉葱、 人参、コーン缶
17	木	ロールパン チキンと白菜のスープ きんぴらサラダ ヨーグルト	牛乳 きつねおにぎり りんご	ロールパン、米、 マカロニ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、 ツナ缶、油揚げ	りんご、白菜、牛蒡、 人参、玉葱、かぶ、 胡瓜、かぶ・葉
4・18	金	さつま芋ごはん 鯖の生姜焼き うの花炒り 味噌汁(小松菜・玉葱)	牛乳 メープルケーキ オレンジ	米、さつま芋、砂糖、 こんにやく、小麦粉、油、 メープルシロップ	牛乳、鯖、卵、おから、 味噌	オレンジ、玉葱、 小松菜、長葱、人参、 干ぶどう、干椎茸
5・19	土	御飯 麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 すまし汁(若布・大根)	牛乳 カルシウム&テツウェハース コロコロのり味 バナナ	米、じゃが芋、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽、味噌	バナナ、大根、人参、 茄子、玉葱、長葱、若布
7・21	月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 白菜の旨煮 味噌汁(人参・玉葱・南瓜)	牛乳 クッキー りんご	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌、 さつま揚げ、卵、バター	白菜、南瓜、りんご、マーマレード、人参、 玉葱
8・22	火	カレーうどん さつま芋の甘煮 キャベツのナムル 牛乳	牛乳 おにぎり(たらこ) オレンジ	さつま芋、干麺、米、 片栗粉、小麦粉、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、たらこ、 バター、ごま	オレンジ、玉葱、長葱、 キャベツ、人参、青のり
9・30	水	御飯 鯖の味噌焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(青梗菜・人参・長葱)	牛乳 コーントースト 柿	米、食パン、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、鯖、凍り豆腐、 味噌	柿、人参、青梗菜、 クリームコーン缶、 えのきたけ、コーン缶、 長葱、いんげん、パセリ
10・24	木	御飯 ナゲット ゆかり和え 味噌汁(里芋・玉葱)	牛乳 チーズ蒸しパン グレープフルーツ	米、里芋、小麦粉、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、卵、鶏挽、 鶏肉、クリームチーズ、 味噌	ブロッコリー、玉葱、 人参、グレープフルーツ
11・25	金	ぶどうパン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ りんご	牛乳 焼きうどん オレンジ	ゆでうどん、ぶどうパン、 じゃが芋、小麦粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、鮭、ベーコン、 ハム、バター、かつお節	小松菜、玉葱、りんご、 人参、オレンジ、 キャベツ、ピーマン
12・26	土	焼き肉丼 かぶの煮物 味噌汁 (麩・豆腐・人参)	牛乳 カルテツサブレ カルシウムせんべい バナナ	米、焼麩、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	バナナ、かぶ、人参、 ほうれん草、玉葱、 かぶ・葉
14・28	月	御飯 鶏の照り煮 切干大根の炒め煮 味噌汁(もやし・万能葱)	牛乳 包み揚げ グレープフルーツ	米、さつま芋、ごま油、 餃子の皮、砂糖、油、	牛乳、鶏肉、味噌、 チーズ、油揚げ、バター	グレープフルーツ、 もやし、蓮根、人参、 万能葱、切干大根、 いんげん
29	火	ハヤシライス ツナ和え 野菜スープ (ほうれん草・玉葱)	牛乳 カルピスゼリー ミレービスケット	米、じゃが芋、小麦粉	牛乳、豚肉、カルピス、 バター、ゼラチン、 ツナ缶、粉チーズ、 生クリーム	玉葱、カリフラワー、 人参、ほうれん草、 マッシュルーム缶、 いちごジャム
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	578kcal	鉄	3.0mg
			たんぱく質	23.4g	カルシウム	289mg
			脂質	19.0g	ビタミンC	41mg
			塩分	2.5g	食物繊維	5.4g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2022年11月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	火	煮込みうどん 温野菜 コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ピーマン、ケチャップ 南瓜、人参、玉葱 アスパラ、人参	全粥・軟飯 豆腐のあんかけ 煮浸し 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 茄子、人参 キャベツ、玉葱	かわりきなこもち 味噌汁	米、片栗粉、 きな粉、砂糖、塩 キャベツ、玉葱
2・16	水	全粥・軟飯 煮魚 青梗菜ソテー 味噌汁	かじき 青梗菜、人参、玉葱 じゃが芋、人参、玉葱	煮込みうどん 冬瓜のバター煮 人参スティック・フルーツ	うどん、豚挽、人参、 玉葱、小松菜 冬瓜、バター 人参 ・ パナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、豚挽、人参、 玉葱、小松菜 バナナ
17	木	パンがゆ・食パン 鶏挽と白菜のスープ 野菜サラダ ヨーグルト	かぶ、葉、マカロニ 鶏挽、人参、玉葱、白菜、 ブロッコリー、人参、ツナ プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 鮭のムニエル 里芋の煮物 味噌汁	鮭、小麦粉 里芋、人参 ほうれん草、人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 ほうれん草、人参、玉葱
4・18	金	さつまいがゆ 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米、さつまい たら おから、人参、玉葱 小松菜、玉葱	パンがゆ・食パン オムレツ カリフラワーソテー 野菜スープ	卵、玉葱、牛乳 カリフラワー、人参、玉葱 青梗菜、人参	メープルケーキ 野菜スープ	小麦粉、卵、牛乳、砂糖、 ベーキングパウダー、塩、 油、メープルシロップ 青梗菜、人参
5・19	土	全粥・軟飯 麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 すまし汁	玉葱、茄子 豆腐、豚挽、人参、長葱、 じゃが芋、人参 大根、玉葱	そぼろがゆ おなか和え 味噌汁	米、鶏挽、人参、 玉葱、ピーマン かぶ、葉、かつお節 人参、玉葱、にら	そぼろがゆ 味噌汁	米、鶏挽、人参、 玉葱、ピーマン 人参、玉葱、にら
7・21	月	全粥・軟飯 鶏団子 白菜の旨煮 味噌汁	鶏挽 白菜、人参 南瓜、人参、玉葱	全粥・軟飯 煮奴 ごま和え すまし汁	豆腐 ほうれん草、人参、ごま ブロッコリー、玉葱	軟飯 煮奴 ごま和え	豆腐 ほうれん草、人参、ごま
8・22	火	煮込みうどん さつまいの甘煮 キャベツのナムル	うどん、豚挽、人参、 玉葱 さつまい キャベツ、人参、ごま	全粥・軟飯 たら磯辺煮 茄子の炒めもの 味噌汁	たら、青のり 茄子、人参、玉葱 かぶ、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、青のり、塩 かぶ、玉葱
9・30	水	全粥・軟飯 かじきの味噌煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	かじき 高野豆腐、人参 青梗菜、人参、玉葱	パンがゆ・食パン ミートボール 粉ふき芋 洋風味噌汁	豚挽、玉葱 じゃが芋 人参、玉葱、大根、牛乳	食パン ミートボール 洋風味噌汁	豚挽、玉葱 人参、玉葱、大根、牛乳
10・24	木	全粥・軟飯 ケチャップ煮 ゆかり和え 味噌汁	ケチャップ 鶏挽、豆腐、玉葱、 ブロッコリー、人参、ゆかり 里芋、玉葱	全粥・軟飯 しらす炒め クリームチーズ和え すまし汁	しらす、人参、玉葱、にら 小松菜、クリームチーズ カリフラワー、人参、玉葱	チーズ蒸しケーキ すまし汁	クリームチーズ、砂糖、 卵、牛乳、油、小麦粉、 ベーキングパウダー カリフラワー、人参、玉葱
11・25	金	パンがゆ・食パン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ フルーツ	バター、牛乳、小麦粉 鮭、人参、玉葱、じゃが芋、 小松菜、人参 バナナ	煮込みうどん 煮鶏 南瓜のとりみ煮	うどん、人参、玉葱、 ピーマン、キャベツ 鶏挽 南瓜	煮込みうどん 南瓜のとりみ煮	うどん、人参、玉葱、 ピーマン、キャベツ 南瓜
12・26	土	全粥・軟飯 そぼろ煮 かぶの煮物 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、ほうれん草 かぶ、葉、人参 麩、豆腐、人参	全粥・軟飯 ツナと青梗菜の旨煮 野菜ソテー 味噌汁	ツナ、人参、玉葱、青梗菜 里芋 冬瓜、人参	軟飯 ツナと青梗菜の旨煮 野菜ソテー	ツナ、人参、玉葱、 青梗菜 里芋
14・28	月	全粥・軟飯 煮鶏 大根の炒め煮 味噌汁	鶏挽、人参 大根、人参 ブロッコリー、玉葱	全粥・軟飯 魚のチーズ蒸し さつまいマッシュ すまし汁	たら、人参、玉葱、チーズ さつまい、牛乳 白菜、人参、玉葱	包み揚げ すまし汁	さつまい、砂糖、 バター、チーズ、 餃子の皮、油 白菜、人参、玉葱
29	火	全粥・軟飯 肉じゃが ツナ和え 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 カリフラワー、人参、ツナ ほうれん草、玉葱	全粥・軟飯 にらの卵とじ キャベツのトマト煮 味噌汁	卵、にら、人参 キャベツ、トマト、玉葱 茄子、玉葱	軟飯 にらの卵とじ キャベツのトマト煮	卵、にら、人参 キャベツ、トマト、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2022年11月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1・15	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん 南瓜の煮物	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、醤油 南瓜、だし	七倍がゆ 鶏の旨煮 煮浸し	鶏挽、玉葱、茄子、 だし、味噌 キャベツ、人参、だし
2・16	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の煮物	鮭、だし 人参、玉葱、じゃが芋、 だし、味噌	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、小松菜、 冬瓜、だし、味噌 豆腐、だし、醤油
17	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 白菜つぶし ブロッコリーつぶし	パンがゆ・ヨーグルト 鶏挽のスープ煮 煮浸し	プレーンヨーグルト 鶏挽、人参、かぶ、 ブロッコリー、だし、塩 白菜、だし、醤油	七倍がゆ しらす煮 トロトロ煮	しらす、ほうれん草、 玉葱、だし 里芋、人参、だし、味噌
4・18	金	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 小松菜ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 小松菜つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 魚のやわらか煮 さつま芋の煮物	たら、人参、玉葱、 小松菜、だし、醤油 さつま芋、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、だし、塩 カリフラワー、だし
5・19	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 トロトロ煮	豆腐、玉葱、じゃが芋、 だし、味噌 茄子、人参、大根、だし	七倍がゆ そぼろ煮 かぶの煮物	鶏挽、玉葱、だし、醤油 かぶ、人参、だし
7・21	月	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 白菜ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・たい 白菜つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 煮鶏 野菜の味噌煮	鶏挽、だし 白菜、玉葱、南瓜、 人参、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 クタクタ煮	豆腐、ブロッコリー、 玉葱、だし、醤油 ほうれん草、人参、だし、塩
8・22	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、キャベツ、 さつま芋、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	鮭、だし、醤油 人参、かぶ、茄子、 だし、味噌
9・30	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	たら、だし、味噌 人参、玉葱、青菜、 だし、塩	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 大根の煮物	鶏挽、玉葱、じゃが芋、 だし、醤油 大根、人参、だし
10・24	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 里芋の煮物	豆腐、ブロッコリー、 人参、だし、醤油 里芋、だし	七倍がゆ しらすの旨煮 煮浸し	しらす、人参、玉葱、 カリフラワー、だし 小松菜、だし、醤油
11・25	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす じゃが芋つぶし 小松菜つぶし	パンがゆ 鮭の野菜煮 じゃが芋のマッシュ	鮭、人参、玉葱、 小松菜、だし、塩 じゃが芋、だし	煮込みうどん 南瓜のマッシュ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、キャベツ、だし、醤油 南瓜、だし
12・26	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 紅白煮	鶏挽、ほうれん草、 玉葱、だし、味噌 かぶ、人参、だし	七倍がゆ 煮奴 やわらか煮	豆腐、だし、醤油 人参、冬瓜、里芋、 だし、味噌
14・28	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 豆腐のおろし煮 やわらか煮	豆腐、大根、だし、醤油 人参、ブロッコリー、 玉葱、だし、味噌	七倍がゆ 魚のあんかけ さつま芋のマッシュ	たら、人参、白菜、 だし、塩 さつま芋、だし
29	火	つぶしがゆ・野菜スープ じゃが芋ペースト カリフラワーペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ じゃが芋つぶし・たい カリフラワーつぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 肉じゃが 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 カリフラワー、ほうれん草、だし	七倍がゆ 豆腐のトマト煮 茄子の煮物	豆腐、トマト、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 茄子、人参、だし、醤油

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2022年11月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 火	豆乳トースト	食パン、 グラニュー糖	豆乳		
2・16 水	おにぎり(おかか)	米	かつお節		醤油
17 木	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 ケーキシロップ、油	豆乳		
4・18 金	サンドイッチ	ロールパン		りんごジャム	
7・21 月	おにぎり(じゃこ)	米、砂糖	しらす干し		醤油
8・22 火	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
9・30 水	焼きおにぎり	米、ごま油		昆布	食塩、醤油
10・24 木	スティックパン	食パン、 グラニュー糖、油			
11・25 金	おにぎり(若布)	米			
14・28 月	ピラフ	米	ウインナー	人参、玉葱	コンソメ、食塩
29 火	トースト	ぶどうパン、 ケーキシロップ			

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2022年11月
常盤こころ保育園

肌寒い日が増えてきました。秋も駆け足で過ぎさろうとしています。
朝晩の寒暖差や日中の気温の差が大きいと体調を崩しやすくなります。また、これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節になっていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりましょう。
今回の給食だよりではかぜをひかない食事のとり方を紹介します。

■かぜをひかない食事～4つの栄養素をバランスよく食べましょう～

1. たんぱく質をとる：肉・魚・卵・豆腐
血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。
2. 脂肪をとる：肉・油
油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体が温まります。
3. ビタミンAをとる：人参・南瓜・ほうれん草・小松菜など
のどの粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防いでくれます。油と一緒に摂取することで、効率よく吸収されます。
4. ビタミンCをとる：りんご・みかんなど
ウイルスの侵入を防ぎきれない時に、ビタミンCで応戦します。かぜのウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。ビタミンCは加熱に弱く、水に流れやすいという弱点もあるので、そのまま食べられる果物が良いですね。



*寒くなると体力が低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。



11月24日は「和食の日」

一般社団法人和食文化国民会では、11月を『和食月間』と位置づけ、日本人一人ひとりが和食文化について認識を深め、次世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを、共有するためのきっかけづくりを行っています。

また、11月24日は11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせから「和食の日」と制定しました。

ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてくださいね。

さつまいも掘り

たいよう組が11月1日(火)にさつまいも掘りを予定しています。

甘くてホクホクの食感で、豊富な食物繊維や各種ビタミン、ミネラルが多く含まれている食材です。

葉っぱが大きくなりました。さつまいもが何個できているかな？また、様々な大きさや形ができているのか掘る前から楽しみですね。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。