

給食献立表

2024年11月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名 毎日つくもの		材 料 麦 茶		3時おやつ 牛 乳	
	1 金	ロールパン かじきのチーズピカタ 野菜ソテー 野菜スープ	ロールパン かじき、小麦粉、卵、塩、粉チーズ ベーコン、白菜、玉葱、アスパラガス、コーン缶、油、塩、醤油 さつまい、人参、玉葱、塩、コンソメ			クッキー (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、 バター、グラニュー糖、バニラエッセンス) グレープフルーツ
2・16 土	焼き肉丼 かぶの煮物 味噌汁	米、豚肉、生姜、にんにく、人参、玉葱、 油、砂糖、みりん、醤油 かぶ、かぶ葉、人参、だし、みりん、醤油、片栗粉 ほうれん草、人参、だし、味噌			カルテツゴフレット ベジタブルせんべい バナナ	
18 月	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ	スパゲティ、豚挽、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム缶、 小麦粉、トマトピューレ、ソース、ケチャップ、砂糖、塩、コンソメ じゃが芋、人参、胡瓜、塩、マヨネーズ 水菜、人参、塩、コンソメ			おにぎり (米、ひじき、人参、油、砂糖、塩、醤油) 柿	
5・19 火	さつまいご飯 鯖の塩焼き うの花炒り 味噌汁	米、さつまい、ごま塩 鯖、塩 おから、人参、長葱、干椎茸、こんにゃく、 油、だし、砂糖、みりん、醤油 小松菜、玉葱、油揚げ、だし、味噌			メープルケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、 グラニュー糖、牛乳、卵、油、塩、 メープルシロップ、干しぶどう) グレープフルーツ	
6・20 水	ロールパン 肉団子スープ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	ロールパン 豚挽、鶏挽、玉葱、卵、片栗粉、人参、玉葱、 キャベツ、しめじ、塩、コンソメ、醤油 カリフラワー、人参、コーン缶、砂糖、酢、塩、油 ヨーグルト			おにぎり (米、炊き込み若布) りんご	
7・21 木	御飯 ぶりの生姜焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	米 ぶり、生姜、みりん、醤油 高野豆腐、人参、だし、砂糖、みりん、塩、醤油 豆苗、人参、大根、だし、味噌			カルテツベビードーナツ カルシウムせんべい バナナ	
8・22 金	御飯 鶏の照り煮 南瓜のカレー炒め 味噌汁	米 鶏肉、人参、蓮根、いんげん、だし、砂糖、醤油、ごま油 南瓜、人参、玉葱、油、塩、コンソメ、カレー粉 もやし、万能葱、だし、味噌			包み揚げ (さつまい、砂糖、バター、 チーズ、餃子の皮、油) オレンジ	
9・30 土	御飯 豚肉の旨煮 里芋の味噌煮 すまし汁	米 豚肉、人参、大根、青梗菜、だし、砂糖、みりん、醤油 里芋、人参、玉葱、だし、砂糖、味噌 茄子、人参、だし、塩、醤油			カルテツリトルクッキー ミニのりすけ バナナ	
11・25 月	御飯 鶏肉のアップルソース焼き 白菜の旨煮 味噌汁	米 鶏肉、りんご、砂糖、みりん、醤油 ツナ缶、白菜、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 豆腐、南瓜、玉葱、だし、味噌			カルピスゼリー (カルピス、粉寒天) つなっこ	
12・26 火	カレーうどん さつまいの甘煮 キャベツのナムル ヨーグルト	干麺、豚肉、人参、玉葱、長葱、バター、 小麦粉、カレー粉、だし、みりん、塩、醤油、片栗粉 さつまい、だし、砂糖、醤油 竹輪、キャベツ、人参、醤油、ごま油、ごま ヨーグルト			おにぎり (米、鶏挽、砂糖、みりん、醤油) 柿	
13・27 水	御飯 鯖の松前煮 切干大根の煮物 味噌汁	米 鯖、生姜、みりん、醤油 切干大根、人参、油揚げ、いんげん、 油、だし、砂糖、みりん、醤油 青梗菜、人参、えのきたけ、だし、味噌			コーントースト (食パン、クリームコーン缶、 コーン缶、マヨネーズ、パセリ) りんご	
14・28 木	御飯 ナゲット ゆかり和え 味噌汁	米 鶏肉、鶏挽、豆腐、卵、玉葱、生姜、片栗粉、油、ケチャップ もやし、ほうれん草、人参、ゆかり 里芋、玉葱、だし、味噌			チーズ蒸しケーキ (クリームチーズ、グラニュー糖、卵、 牛乳、油、小麦粉、ベーキングパウダー) グレープフルーツ	
15・29 金	ぶどうパン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ フルーツ	ぶどうパン 鮭、人参、玉葱、じゃが芋、 バター、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ ハム、小松菜、人参、砂糖、酢、醤油、ごま油 りんご			焼きそば (焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、 ピーマン、キャベツ、油、ソース) オレンジ	
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	572kcal	鉄	3.3mg
			たんぱく質	23.7g	カルシウム	262mg
			脂 質	19.1g	ビタミンC	35mg
			塩 分	2.4g	食物繊維	4.7g

※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

2024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	金	パンがゆ・食パン かじきのピカタ 野菜炒め コンソメ煮	かじき、小麦粉、卵、粉チーズ 白菜、アスパラ、玉葱 さつまいも、人参、玉葱	全粥・軟飯 鶏の甘辛煮 ごま和え 味噌汁	鶏挽、玉葱 大根、ごま 豆腐、人参	軟飯 鶏の甘辛煮 ごま和え	鶏挽、玉葱 大根、ごま
2・16	土	全粥・軟飯 そばろ煮 かぶの煮物 味噌汁	豚挽、人参、玉葱 かぶ、葉、人参 ほうれん草、人参	全粥・軟飯 魚の旨煮 野菜ソテー 味噌汁	鮭、人参、玉葱 里芋 麩、玉葱	軟飯 魚の旨煮 野菜ソテー	鮭、人参、玉葱 里芋
18	月	煮込みうどん 温野菜 コンソメ煮	うどん、豚挽、ピーマン、 人参、玉葱、ケチャップ じゃが芋、人参、玉葱 アスパラ、人参	全粥・軟飯 豆腐のあんかけ 煮物 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 冬瓜、人参 ブロッコリー、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 ブロッコリー、玉葱
5・19	火	さつまいもがゆ 鮭の塩焼き うの花炒り 味噌汁	米、さつまいも 鮭 おから、人参、玉葱 小松菜、玉葱	パンがゆ・食パン そばろ煮 白菜のバター醤油炒め 野菜スープ	豚挽、玉葱 白菜、バター 人参、玉葱、にら	メープルケーキ 野菜スープ	小麦粉、グラニュー糖、卵、 牛乳、ベーキングパウダー、 油、塩、メープルシロップ 人参、玉葱、にら
6・20	水	パンがゆ・食パン 肉団子スープ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	キャベツ、人参 豚挽、鶏挽、玉葱、卵、 カリフラワー、人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 しらす煮 ほうれん草炒め 味噌汁	しらす、人参、玉葱 ほうれん草、人参 南瓜、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、青のり 南瓜、玉葱
7・21	木	全粥・軟飯 煮魚 高野豆腐の煮物 味噌汁	かじき 高野豆腐、人参 大根、人参	煮込みうどん おかか和え トマト フルーツ	うどん、鶏挽、玉葱、茄子 青梗菜、人参、かつお節 トマト バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、鶏挽、玉葱、 茄子 バナナ
8・22	金	全粥・軟飯 煮鶏 南瓜の炒めもの 味噌汁	鶏挽、人参 南瓜、人参、玉葱 白菜、玉葱	全粥・軟飯 たらのチーズ蒸し さつまいもマッシュ すまし汁	たら、人参、玉葱、チーズ さつまいも、牛乳 キャベツ、玉葱	包み揚げ すまし汁	さつまいも、バター、砂糖、 チーズ、餃子の皮、油 キャベツ、玉葱
9・23	土	全粥・軟飯 豚挽の旨煮 里芋の味噌煮 すまし汁	豚挽、人参、大根、青梗菜 里芋、人参、玉葱 茄子、人参	全粥・軟飯 豆腐ステーキ 和えもの 味噌汁	豆腐、小麦粉 アスパラ 人参、玉葱	軟飯 豆腐ステーキ 和えもの	豆腐、小麦粉 アスパラ
11・25	月	全粥・軟飯 鶏のアップルソース煮 白菜の旨煮 味噌汁	鶏挽、りんご 白菜、人参、ツナ缶 豆腐、南瓜、玉葱	全粥・軟飯 魚の磯辺煮 ごま塩和え 味噌汁	かじき、青のり 小松菜、ごま塩 かぶ、玉葱	軟飯 魚の磯辺煮 ごま塩和え	かじき、青のり 小松菜、ごま塩
12・26	火	煮込みうどん さつまいもの甘煮 キャベツのナムル	うどん、豚挽、人参、 玉葱 さつまいも キャベツ、人参、ごま	全粥・軟飯 煮奴 茄子の味噌煮 すまし汁	豆腐 茄子、人参 冬瓜、玉葱	おにぎり すまし汁	米、鶏挽、砂糖、 みりん、醤油 冬瓜、玉葱
13・27	水	全粥・軟飯 煮魚 大根の煮物 味噌汁	たら 大根、人参 青梗菜、人参	パンがゆ・食パン ミートボール 炒めもの 洋風味噌汁	豚挽、玉葱 ブロッコリー、人参 じゃが芋、人参、牛乳	食パン ミートボール 炒めもの	豚挽、玉葱 ブロッコリー、人参
14・28	木	全粥・軟飯 ケチャップ煮 ゆかり和え 味噌汁	鶏挽、豆腐、玉葱、ケチャップ ほうれん草、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 アスパラ、クリームチーズ カリフラワー、人参	チーズ蒸しケーキ すまし汁	小麦粉、グラニュー糖、 ベーキングパウダー、卵、 油、牛乳、クリームチーズ カリフラワー、人参
15・29	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 鶏の味噌煮 南瓜のトロみ煮	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 鶏の味噌煮	うどん、人参、玉葱、 ピーマン、キャベツ 鶏挽

※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

2024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	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト さつまいもペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし さつまいもつぶし	パンがゆ 煮魚 野菜煮	鮭、白菜、だし 人参、さつまいも、 玉葱、だし、醤油	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 大根のだし煮	豆腐、人参、玉葱、 だし、味噌 大根、だし
2・16	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい かぶつぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 煮奴 味噌煮	鮭、だし 人参、ほうれん草、 かぶ、だし、味噌	七倍がゆ 煮鶏 里芋の煮物	鶏挽、だし 里芋、人参、玉葱、だし
18	月	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	煮込みうどん 紅白煮	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、塩 じゃが芋、人参、だし	七倍がゆ しらすのやわらか煮 冬瓜の煮物	しらす、ブロッコリー、 玉葱、だし、醤油 冬瓜、人参、だし、醤油
5・19	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト さつまいもペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい さつまいもつぶし 小松菜ペースト	七倍がゆ 魚の旨煮 さつまいもマッシュ	鮭、人参、玉葱、 小松菜、だし、醤油 さつまいも、だし	パンがゆ そばろ煮 野菜の味噌煮	鶏挽、だし、醤油 人参、玉葱、白菜、 だし、味噌
6・20	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト カリフラワーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし カリフラワーつぶし	パンがゆ 鶏挽のクタクタ煮 煮浸し	鶏挽、人参、キャベツ、 だし、醤油 カリフラワー、玉葱、だし	七倍がゆ 豆腐の煮物 トロトロ煮	豆腐、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 ほうれん草、だし、塩
7・21	木	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・しらす 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ しらすの味噌煮 大根のやわらか煮	しらす、だし、味噌 大根、人参、玉葱、だし、塩	煮込みうどん 茄子のトマト煮	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、醤油 茄子、トマト、だし
8・22	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 豆腐のトロみ煮 南瓜の煮物	豆腐、玉葱、白菜、 だし、醤油 南瓜、人参、だし、味噌	七倍がゆ 魚の旨煮 煮浸し	たら、人参、玉葱、 さつまいも、だし、醤油 キャベツ、だし
9・23	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 里芋、だし、醤油 茄子、だし	七倍がゆ 煮奴 煮浸し	豆腐、だし、味噌 人参、玉葱、青菜、 だし、醤油
11・25	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ そばろ煮 野菜の味噌煮	鶏挽、だし 人参、玉葱、白菜、 南瓜、だし、味噌	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	鮭、だし、醤油 人参、玉葱、かぶ、 小松菜、だし、塩
12・26	火	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト さつまいもペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・たい さつまいもつぶし キャベツつぶし	煮込みうどん 煮奴 ヨーグルト	うどん、人参、さつまいも、 キャベツ、だし、醤油 豆腐、だし、醤油 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮鶏 煮浸し	鶏挽、冬瓜、だし、醤油 茄子、人参、だし
13・27	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 魚のおろし煮 煮浸し	たら、大根、だし、醤油 人参、玉葱、青菜、 だし、味噌	パンがゆ 豆腐のだし煮 じゃが芋のマッシュ	豆腐、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、醤油 じゃが芋、だし
14・28	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽の野菜あんかけ 里芋の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 里芋、だし、味噌	七倍がゆ しらす煮 やわらか煮	しらす、玉葱、だし カリフラワー、人参、 だし、醤油
15・29	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・豆腐 じゃが芋つぶし 小松菜ペースト	パンがゆ 魚のスープ煮 だし煮	鮭、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、塩 小松菜、だし	煮込みうどん 南瓜の味噌煮	うどん、豆腐、人参、 キャベツ、だし、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌

※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

2024年11月

日付	献立	材 料 名
1 金	おにぎり	米、ごま塩
18 月	サンドイッチ	米、炊き込み若布
5・19 火	焼きおにぎり	米、昆布、塩、醤油、ごま油
6・20 水	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、牛乳、油
7・21 木	フレンチトースト	食パン、牛乳、バニラエッセンス、グラニュー糖
8・22 金	ピラフ	米、ウインナー、人参、玉葱、塩、コンソメ
11・25 月	おにぎり	米、かつお節、醤油
12・26 火	サンドイッチ	食パン、ブルーベリージャム
13・27 水	たらこスパゲティ	スパゲティ、たらこ、玉葱、塩、醤油
14・28 木	シュガートースト	食パン、油、グラニュー糖
15・29 金	きつねおにぎり	米、油揚げ、だし、砂糖、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。



2024年11月
常盤こころ保育園

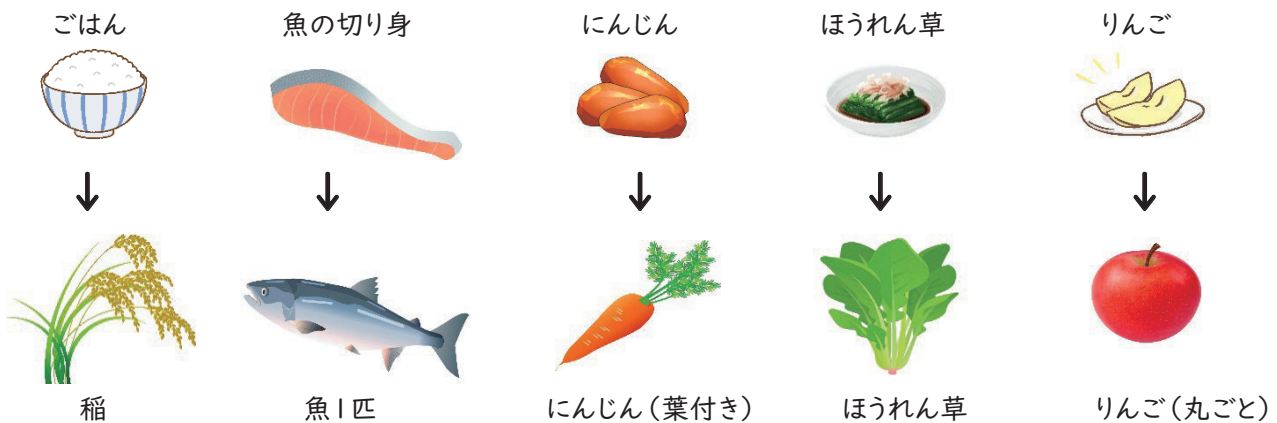
秋も深まり、少しずつ公園の木々の葉も色づき始めました。これからの季節は体調を崩しやすくなります。寒い日には体を温める野菜(根菜類)を食べ、睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。

食べものの本来の姿を知る機会を

「魚は開きや切り身の姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱがない」などといった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、いろいろな食材を見たり、臭いを嗅いだり、触れたりしながら『食材本来の姿』を知る機会を与えたいですね。

食べ物本来の姿を知ることは、私たちが動植物の「命」をいただいているということを理解するきっかけにもなります。保育園では、野菜を栽培して、育っていく様子を見たり、クッキングや給食に使う玉葱の皮むきやモロヘイヤの葉っぱ取りなど触れる機会をつくっています。

本来の姿を見せましょう!



ナゲット

<材料>3歳以上児4人分

- 鶏もも肉60g
- 鶏ひき肉.....80g
- 木綿豆腐.....120g
- 玉葱40g
- おろし生姜.....0.4g
- 食塩0.8g
- 卵.....32g
- 片栗粉24g
- 揚げ油 適量
- トマトケチャップ.....20g

<作り方>

- ①鶏もも肉は、5mm角に切っておく。
- ②豆腐は水切りをして潰す。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、レンジで加熱しておく。
- ④鶏もも肉、鶏ひき肉、豆腐、玉葱、おろし生姜、食塩、卵、片栗粉をボールに入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤180℃の油に、スプーンを使って落として、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥器に盛り付けたらトマトケチャップを添える。

***こどもたちに人気の献立です。ぜひご家庭でも作ってみてください。**



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声がけください。