



令和3年度

11月 給食だより

相浦保育園



日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力や体温となるよ	からだの調子をよくする
1	月	牛乳クッキー	親子丼 春雨サラダ プチトマト りんご	ホットミルク アーモンドケーキ	鶏肉 卵 かにかま 脱脂粉乳	はるさめ 薄力粉 バター 米	玉ねぎ しいたけ 人参 きゅうり ミニトマト りんご
2	火	ミルクココア	鮭の塩焼き ワカメと根菜のみそ汁 大豆入りひじき煮 サラダ菜 バナナ	牛乳 ミルクパン	鮭 丸天 大豆 牛乳 練乳	じゃが芋 こんにやく 強力粉 バター	わかめ 大根 人参 玉ねぎ えのきたけ ひじき サラダ菜 バナナ
4	木	牛乳	豆腐の落とし揚げ 豚汁 サラダ菜 梅納豆 いりこ 黄桃缶	お茶 おにぎり	鶏ひき肉 豆腐 卵 エビ しらす 納豆	ごま油 米	人参 サラダ菜 梅 もも缶 わかめ
5	金	野菜ジュース	焼きししゃも かきたま汁 筑前煮 チーズ みかんヨーグルト	ホットミルク おさつステック	ししゃも 卵 鶏肉 丸天 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	片栗粉 こんにやく 里芋 さつまいも 米	玉ねぎ えのき 人参 みつば たけのこ しいたけ レンコン こぼろ いんげん みかん缶
6	土	牛乳	オープンオムレツ コーンポタージュ ブロッコリーのおかか和え 果物	豆乳 お菓子	ベーコン 卵 牛乳 豆乳	じゃが芋 パン	人参 玉ねぎ ピーマン コーンクリーム コーン パセリ パイン缶
8	月	ホットミルク	カレーライス フレンチサラダ プチトマト パイン缶	牛乳 もちもちチーズ	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃが芋 米油 団子の粉 米	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ コーン トマト きゅうり パイン缶
9	火	牛乳 せんべい	魚の照り焼き 卵豆腐のすまし汁 キャベツの和え物 のり納豆 オレンジ	ミルクココア 蒸しパン	魚 たまご豆腐 ちくわ 納豆 脱脂粉乳	さつまいも 米	玉ねぎ えのきたけ みつば きゅうり のり キャベツ ピーマン
10	水	牛乳 パン	スパゲティナポリタン パンプキンスープ チーズ 黄桃缶	きな粉ミルク バナナ	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳 きな粉	マカロニ バター 米	玉ねぎ じめじ トマト かぼちゃ もも缶 バナナ
11	木	ミルクココア	豚肉となすのみそ炒め レタス わかめと豆腐のスープ いりこ りんご	牛乳 せんべい	豚肉 豆腐 牛乳	米	なす 人参 ピーマン わかめ 玉ねぎ えのき レタス りんご
12	金	ヤクルト	誕生会 サンドイッチ 野菜スープ フライドポテト グレープゼリー	牛乳 ロールケーキ	卵 ハム チーズ 牛乳	パン じゃがいも 薄力粉	きゅうり レタス 枝豆
13	土	牛乳	魚の煮つけ 和風スープ きゅうりと昆布の和え物 プチトマト 果物	牛乳 せんべい	魚 牛乳	米	えのき しそ 人参 玉ねぎ しいたけ わかめ きゅうり トマト パイン缶
15	月	ぶどうジュース	行事食 赤飯 紅白すまし汁 鶏のから揚げ スパゲティサラダ カップヨーグルト	牛乳 昆布 サブレ	小豆 はんぺん 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 もち米 マカロニ	えのき みつば 玉ねぎ レタス
16	火	牛乳 チーズ	白身魚のクリーム焼き たまごスープ ジャーマンポテト トマト 黄桃缶	牛乳 アーモンドトースト	白身魚 卵 ベーコン 牛乳 チーズ	じゃが芋 パン バター 米	コーンクリーム缶 パセリ 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ もも缶
17	水	牛乳 パン	ちゃんぽん れんこんサラダ りんご	フルーツヨーグルト	えび あさり いか 豚肉 かまぼこ ハム ヨーグルト	中華麺 米	玉ねぎ もやし 人参 キャベツ ねぎ レンコン コーン きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶
18	木	牛乳 クッキー	麻婆豆腐 ハンサンスー みかん缶	ぜんざい	豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳 小豆	春雨 片栗粉 団子の粉 米	人参 玉ねぎ しいたけ みかん缶
19	金	ホットミルク	魚のみそ焼き すまし汁 ひじきの中華風サラダ プチトマト パイン缶	牛乳 大豆といりこの揚げ煮	鮭 たまご豆腐 卵 ハム 牛乳 大豆	ごま油 米	玉ねぎ えのき みつば わかめ ひじき きゅうり もやし トマト パイン缶
20	土	牛乳	チーズハンバーグ オニオンスープ 人参グラッセ ブロッコリー 果物	牛乳 カップケーキ	豚肉 チーズ 豆腐 卵 ベーコン 牛乳	パン粉 バター 薄力粉 パン	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー バナナ
22	月	ヤクルト	中華丼 わかめとカニカマの酢の物 ソーセージ バナナヨーグルト	きな粉ミルク りんご	豚肉 うすら卵 えび いか かにかま ソーセージ ヨーグルト 脱脂粉乳 きな粉	ごま油 はるさめ 米	たけのこ しいたけ ちんゲンサイ 白菜 わかめ きゅうり 人参 バナナ りんご
24	水	牛乳 パン	カレーうどん 卵サラダ ちくわ トマト 黄桃缶	牛乳 おにぎり	豚肉 かまぼこ いか 卵 ハム 牛乳	うどん麺 米 ロールパン	玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 トマト もも缶 わかめ
25	木	バナナ	鶏のマーマレード焼き ミネストローネ 人参サラダ サラダ菜 オレンジ	牛乳 チーズクッキー	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	マカロニ 薄力粉 バター 米	玉ねぎ 人参 セロリャー キャベツ トマト パセリ サラダ菜 ネーフル バナナ
26	金	牛乳 せんべい	魚のごま焼き けんちん汁 茎わかめと根菜きんぴら プチトマト パイン缶	ホットミルク ゴマドーナツ	あじ 豆腐 ちくわ 脱脂粉乳 卵	ごま油 こんにやく 里芋 薄力粉 バター 米	しょうが ねぎ 人参 ごぼう 茎わかめ トマト パイン缶
27	土	牛乳	豚肉のしょうが焼き 白菜のシチュー 果物	豆乳 お菓子	豚肉 鶏肉 豆乳	薄力粉 パン	玉ねぎ 人参 しょうが 白菜 しめじ パイン缶
29	月	きな粉ミルク	ハヤシライス パンプキンサラダ チーズ りんご	ミルクココア 焼き芋	豚肉 ハム チーズ 脱脂粉乳	さつまいも 米	玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり かぼちゃ りんご
30	火	牛乳 サブレ	魚フライ かぼちゃのみそ汁 もやしとほうれん草の胡麻和え みかん缶	牛乳 ジャムパン	魚 卵 油揚げ ちくわ 牛乳	パン粉 薄力粉 パン 米	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ もやし ほうれん草 人参 みかん缶

これまで夏日になる日が多かったのに、突然のように寒い日が続くようになりました。このような天候が続くと、体調を崩しやすくなります。健康を保つ方法として一番は、規則正しい食生活です。特に朝食は体を目覚めさせるのに重要な役割をします。朝食をしっかり摂って、一日のスタートを元気にむかえましょう。

11月15日は七五三です

は手作りのおやつです。

七五三の意味については、諸説ありますが、一般的に7歳、5歳、3歳の子どもたちの成長をお祝いし、これまで無事に成長したことに感謝して、今後とも健やかであるようお願いいたします。また、千歳飴の千歳（ちとせ）には「千年」という意味があり、引っ張ると伸びる性質から「長寿」が連想され、千歳飴の袋には鶴と亀が描かれています。「いつまでも健康で長生きしてほしい」という願いが込められています。



【行事食】★12日 誕生会 ★15日 七五三

※この日は、黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。

