



令和4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	火	牛乳	魚の照り焼き たまごスープ 人参サラダ 梅納豆 オレンジ	ホットミルク 黒ゴマクリームサンド	白身魚 卵 納豆 脱脂粉乳 生クリーム	片栗粉 食パン 米	玉ねぎ 人参 えのき 小ねぎ 梅漬 オレンジ
2	水	ミルクココア クッキー	麻婆豆腐 春雨サラダ ちくわ 黄桃缶	お茶 おにぎり	合いひき肉 豆腐 かにかま ちくわ	はるさめ 米	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ きゅうり もも缶詰
4	金	幼児牛乳 パン	ミートスパゲティ チーズコロケ 線キャベツ パイン缶 牛乳	ミルクココア バナナケーキ	合いひき肉 チーズ 卵 牛乳 脱脂粉乳 牛乳	マカロニ ジャガ芋 薄力粉 パン粉 バター 米	人参 玉ねぎ 干しいたけ トマト缶 キャベツ パイン缶詰 バナナ
5	土	牛乳	白身魚のクリーム焼き コンソメスープ スティック野菜(ごまみそソース) みかん缶	牛乳 お菓子	白身魚 ベーコン 牛乳	ジャガ芋 米	コーンクリーム缶 パセリ 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり みかん缶詰
7	月	牛乳	親子丼 ひじき煮 いりこ かぼちゃオリーブオイル焼き 黄桃缶	牛乳 米粉チュロス	鶏肉 卵 丸天 牛乳 豆腐	こんにゃく オリーブ油 米粉	玉ねぎ 干しいたけ ひじき いんげん 人参 かぼちゃ もも缶詰
8	火	ホットミルク	魚の野菜あんかけ ワカメと豆腐のみそ汁 レタス のり納豆 みかん缶	牛乳 あんぱん	白身魚 豆腐 納豆 牛乳 卵	強力粉 米	青ピーマン 人参 玉ねぎ わかめ えのき レタス あまのり みかん缶詰
9	水	お茶 クッキー	すき焼き風煮 トマト ワカメとかにかまの酢の物 バナナ	きな粉ミルク せんべい	牛肉 豆腐 かにかま 脱脂粉乳 きな粉	こんにゃく はるさめ 米	えのき 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ わかめ きゅうり トマト バナナ
10	木	ヤクルト	誕生会 サンドイッチ フライドポテト 線野菜のスープ カップゼリー	牛乳 ロールケーキ	卵 ツナ缶 ハム チーズ 牛乳 生クリーム	食パン ジャガ芋 薄力粉 米油	玉ねぎ きゅうり レタス トマト キャベツ 人参
11	金	牛乳 パン	わかめうどん オープンオムレツ パイン缶	ホットミルク お好み焼き	かまぼこ 合いひき肉 卵 脱脂粉乳 チーズ ベーコン	うどん麺 ジャガ芋 薄力粉 米	こねぎ わかめ 人参 玉ねぎ 青ピーマン パイン缶詰 キャベツ 青のり
12	土	牛乳	魚と野菜の煮物 ワカメと豆腐のみそ汁 パイン缶	豆乳 お菓子	白身魚 豆腐 豆乳	米	しょうが かぼちゃ 人参 いんげん 玉ねぎ えのきたけ パイン缶詰
14	月	きな粉ミルク クッキー	ハヤシライス スパゲティサラダ いりこ オレンジ	フルーツヨーグルト	豚肉 ハム いりこ ヨーグルト	パスタ麺 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 きゅうり キャベツ オレンジ バナナ パイン缶 みかん缶 もも缶
15	火	牛乳	七五三 ちらし寿司 花麩のすまし汁 エビフライ レタス ヤクルト	ホットミルク サブシ	卵 でんぷ はんぺん 鮭フレーク エビ 脱脂粉乳	米 こんにゃく 麩	ごぼう 干しいたけ 人参 玉ねぎ えのき みつば レタス
16	水	ホットミルク	揚げ出し豆腐 筑前煮 ブロッコリー バナナ	お茶 おにぎり	豆腐 鶏肉 うすら卵 丸天 牛乳	こんにゃく 里芋 米	えのき みつば だけのこ 人参 干しいたけ レンコン ごぼう いんげん ブロッコリー バナナ
17	木	りんごジュース	魚のみそ焼き かき玉汁 荳わかめの酢の物 トマト パイン缶	牛乳 芋蒸しパン	白身魚 卵 牛乳	さつまいも 米	玉ねぎ 人参 みつば 荳わかめ きゅうり トマト パイン缶詰
18	金	幼児牛乳 パン	焼きビーフン 蒸しシュウマイ レタス りんご	ミルクココア バナナ	豚肉 ちくわ 豚肉 脱脂粉乳	ビーフン しゅうまいの皮 米	玉ねぎ 人参 青ピーマン きくらげ 干しいたけ しょうが レタス りんご バナナ
19	土	牛乳	鶏肉と野菜のトマト煮 卵サラダ ソーセージ みかん缶	牛乳 リングドーナツ	鶏肉 卵 ロース ハム 魚肉ソーセージ 牛乳	米	人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ パセリ トマト きゅうり グリーンピース みかん缶詰
21	月	ヤクルト	三色丼 豆腐のすまし汁 チーズ みかん缶	お茶 きな粉かぼちゃ	合いひき肉 卵 豆腐 チーズ きな粉	米	いんげん あまのり 玉ねぎ えのきたけ みつば わかめ みかん缶 かぼちゃ
22	火	ミルクココア	鮭の塩焼き 豚汁 ほうれん草のゴマ和え バナナ	牛乳 たまごサンド	白鮭 豚ばら肉 生揚げ ちくわ 牛乳 卵	里芋 こんにゃく 食パン 米	玉ねぎ 人参 大根 しいたけ こねぎ ほうれん草 きゅうり バナナ
24	木	牛乳 クッキー	チキンカツ ワカメスープ 肉じゃが 黄桃缶	きな粉ミルク シリアルクッキー	鶏肉 卵 豚肉 脱脂粉乳 きな粉	したらき ジャガ芋 薄力粉 バター コーンフレーク 米	わかめ えのき 玉ねぎ みつば 人参 いんげん もも缶
25	金	牛乳 パン	皿うどん パンプキンサラダ プチトマト パイン缶	ホットミルク 大豆といりこの揚げ煮	いか えび ハム 脱脂粉乳 大豆 いりこ	中華麺 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ きゅうり かぼちゃ ミニトマト パイン缶
26	土	豆乳	マカロニグラタン コンソメスープ バナナ	牛乳 お菓子	えび 牛乳 チーズ ベーコン	マカロニ バター 薄力粉 ジャガ芋 米(パン)	玉ねぎ しめじ 人参 バナナ
28	月	牛乳	カレーライス 豆腐サラダ かまぼこ いりこ カップヨーグルト	ホットミルク 焼芋	鶏肉 豆腐 ハム かまぼこ いりこ ヨーグルト 脱脂粉乳	ジャガ芋 さつまいも 米	玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ 黄ピーマン
29	火	きな粉ミルク せんべい	アジのフライ けんちん汁 ドレッシングサラダ 梅納豆 バナナ	牛乳 ごまチーズパン	あじ(白身魚) 卵 豆腐 鶏肉 チーズ 納豆 牛乳 練乳	里芋 強力粉 米	人参 ごぼう 大根 こねぎ キャベツ きゅうり 梅漬 バナナ
30	水	野菜ジュース	豆腐とひじきのハンバーグ 白菜のみそ汁 五目豆 みかん缶	ミルクココア 昆布 せんべい	鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 大豆 鶏肉 脱脂粉乳	こんにゃく 米	玉ねぎ 人参 ひじき えのき 白菜 葉ねぎ ごぼう レンコン みかん缶



## 一緒に食べたい人がいる子どもに

お子さんと一緒にの買い物では時間が掛かってしまうとは思いますが、子ども達にとってはたくさんの食材を見たり、食べ物の旬を知ることができる時間です。食事をみんなで準備し、一緒に食べて楽しむことで、誰かと一緒に食べたいと思う子どもに育つといわれています。仕事で帰りが遅いなどの理由で、毎日一緒に食べることが難しいときは、休日など、時間に余裕のある時に、メニューを決めて、一緒にお買い物をしたり、家族が揃って一緒に食事ができるように生活習慣を見直されるのもいいかもしれませんね♡

は手作りのおやつです。

## 勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日です。この日は国民の祝日で、「勤労をたつとび、生産祝い国民たがいに感謝しあう。」と定められています。子ども達には働いてくれる人がいること、また、働くことでみんなの食事や生活が支えられていることを伝えて感謝の気持ちを育んでいます。

### 【行事食】

10日 誕生会  
15日 七五三

黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。

