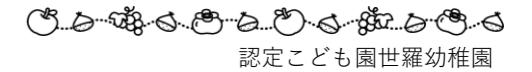




# 11月 予定献立表 & 給食だより

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
※○は午後おやつ材料です。



認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名			おやつ	日付	献立名	材料名			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				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	
01金	ごはん、みそ汁、鮭の塩焼き、もやし のあえもの、くだもの	○砂糖、砂糖、ごま油、米	さけ、○豆乳ヨーグルト(無糖)、 米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油 揚げ	くだもの、もやし、キャベツ、○も も缶、○みかん缶、にんじん、 コーン缶、きゅうり、カットわかめ	○お茶、○フルー ツヨーグルト	16 土	ごはん、キーマカレー、フルーツ ヨーグルト	米粉、油、砂糖、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひ き肉、○ゼラチン	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん 缶、にんじん、にんにく、しょうが	○牛乳、○ゼリー
02土	ごはん、すまし汁、野菜そぼろ丼、く だもの	○黒砂糖、○焼ふ、油、○砂糖、 ごま油、○ごま、米	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 ○バター、油揚げ、米みそ、○き な粉	くだもの、キャベツ、たまねぎ、に んじん、コーン缶、こまつな、カッ トわかめ	○牛乳、○麩のラス ク	18 月	ふるさと給食 ごはん、もやしスープ、さばのカレー 風味焼き、里芋のにっころがし、くだ もの	さといも、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、さば、○豆乳ヨーグルト (無糖)、○豆乳、油揚げ、○豆乳 生クリーム、○ゼラチン	くだもの、もやし、にんじん、たま ねぎ、いんげん、ねぎ、○レモン 果汁、カットわかめ、干しいた け	○牛乳、○豆乳 ムース
05火	ふるさと給食 ごはん、すまし汁、牛丼、ごまみそ和 え、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、 砂糖、油、ごま、米	○牛乳、牛肉(もも)、○無塩パ ター、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)	くだもの、たまねぎ、キャベツ、は くさい、にんじん、ごぼう、○りん ご、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ	○牛乳、○りんごの クッキー	19 火	みそ汁の日 ごはん、みそ汁、ビビンバ、パンサン スウ、くだもの	○ロールパン、さつまいも、○砂 糖、砂糖、ごま、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○ バター、さつま揚げ、○きな粉	くだもの、もやし、キャベツ、にん じん、たまねぎ、こまつな、きゅう り、しょうが、にんにく	○牛乳、○きなこ スク
06水	ごはん、ビーフン汁、鰯のごまたれ焼 き、切り昆布の煮物、くだもの	○米、ビーフン、砂糖、油、ごま 油、ごま、米	あじ、生揚げ、豚ひき肉、○鶏む ね肉、○油揚げ	くだもの、たまねぎ、にんじん、○ しめじ、刻みこんぶ、○にんじ ん、さやえんどう、○ごぼう、ねぎ	○お茶、○かやく 御飯	20 水	食育(カルシウムについて) ごはん、吉野汁、揚げ豆腐だんご、 小松菜とえのきのおひたし、くだもの	○小麦粉、油、片栗粉、○砂糖、 砂糖、米	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 ○バター、○粉チーズ、しらす干 し、かつお節	くだもの、こまつな、にんじん、だ いこん、たまねぎ、えのきたけ、 ねぎ、にら、カットわかめ、しょ うが、ひじき	○牛乳、○チーズ クッキー
07木	ごはん、豆腐みそ汁、鶏のタツタ揚 げ&ブロッコリー、ポテトサラダ、くだ もの	じゃがいも、○コーンフレーク、マ ヨネーズ、○油、油、片栗粉、米	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、米 みそ(甘みそ)、卵、油揚げ	くだもの、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、 ねぎ、しょうが、にんにく	○牛乳、○マシュマ ロサクサクボール	21 木	ごはん、中華スープ、八宝菜、菊花 シュウマイ、くだもの	○さつまいも、しゅうまいの皮、○ 油、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂 糖、○ごま、米	○牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、 豚ひき肉	くだもの、はくさい、たまねぎ、に んじん、キャベツ、ピーマン、カッ トわかめ、しょうが、干しいたけ	○牛乳、○大学芋
08金	愛情の日	○砂糖、○小麦粉、○コーンス ターチ	○牛乳、○卵、○豆乳生クリー ム、○バター、○豆乳		○牛乳、○シューク リーム	22 金	お誕生日会 ごはん、みそ汁、エビグラタン、きん びられんこん、お楽しみデザート	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、 しらたき、砂糖、米粉、パン粉、ご ろけるチーズ、ちくわ、油揚げ、 ○白みそ	○牛乳、豆乳、えび、○バター、 ○卵、米みそ(淡色辛みそ)、と ろけるチーズ、ちくわ、油揚げ、 ○白みそ	はくさい、たまねぎ、れんこん、に んじん、さやえんどう、しめじ、プ ロッコリー	○牛乳、○白みそ バターケーキ
09土	ごはん、ハッシュドビーフ、フルーツ ポンチ	砂糖、小麦粉、米	○牛乳、牛肉(肩ロース)、パ ター、○ゼラチン	たまねぎ、りんご、もも缶、みかん 缶、パイン缶、にんじん、トマト ピューレ	○牛乳、○ゼリー	25 月	シンガポール料理 ごはん、コンソメスープ、シンガポ ールチキン&胡瓜、シンガポールビー フン、くだもの	○小麦粉、○砂糖、ビーフン、砂 糖、ごま油、米	○牛乳、鶏ささ身、○卵、○パ ター、えび、鶏ひき肉	くだもの、たまねぎ、○パイナッ プル、キャベツ、にんじん、きゅうり、 ピーマン、ねぎ、しょうが、にんに く	○牛乳、○パイナッ プルケーキ
11月	ごはん、きのこクリームライス、ブロッ コリーの玉ねぎドレッシング、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、米粉、 油、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、豆乳、鶏ひき肉、○豆 乳、○バター、ちくわ	くだもの、たまねぎ、キャベツ、ブ ロッコリー、コーン缶、にんじん、 しめじ、えのきたけ	○牛乳、○ブリッ ツ	26 火	ごはん、みそ汁、赤魚の焼焼き、切り 干し大根のサラダ、くだもの	○砂糖、砂糖、米	○ヨーグルト(ドリンク)、あかうお、 ○豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、ハム、油揚げ、○ゼ ラチン	くだもの、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん、切り干しだ いこん	○飲むヨーグルト、 ○ココアプリン
12火	ごはん、すまし汁、鮭のマヨネーズ焼 き、筑前煮、くだもの	○食パン、板こんにやく、マヨ ネーズ、パン粉、砂糖、○砂糖、 片栗粉、米	○牛乳、さけ、○生クリーム、鶏さ さ身	くだもの、だいこん、にんじん、れ んこん、ごぼう、○もも缶、○みか ん缶、○パイン缶、しいたけ、い んげん、ねぎ	○牛乳、○フルー ツサンド	27 水	ごはん、ちゃんこ汁、ウインナーエッ グ、添え野菜、蓮根と豚肉の炒め 煮、くだもの	じゃがいも、砂糖、焼ふ、米	○牛乳、卵、○つぶしあん(砂糖 添加)、ウインナー、豚肉(もも)、 さつま揚げ	くだもの、だいこん、れんこん、に んじん、ブロッコリー、いんげん、 ねぎ	○牛乳、○小倉パ イ
13水	ごはん、豚汁、ミートローフ、アメリ カンサラダ、くだもの	さつまいも、油、パン粉、砂糖、 米	○ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆 腐、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉 (肩ロース)、米みそ(淡色辛み そ)、卵、ベーコン、○ゼラチン	くだもの、○ぶどう濃縮果汁、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ミックスベジタブル(冷凍)、きゅう り、ねぎ	○飲むヨーグルト、 ○ぶどうゼリー	28 木	ふるさと給食 ごはん、白ネギのクリームスープ、鮭 の西京焼き、白和え、くだもの	○米、ごま、砂糖、油、米	さけ、豆乳、木綿豆腐、○しらす 干し、かまぼこ、米みそ(淡色辛 みそ)、○かつお節	くだもの、ほうれんそう、はくさい、 にんじん、白ねぎ	○お茶、○じゃこお かかおにぎり
14木	ごはん、すまし汁、白身魚の磯辺揚 げ、切干大根の旨煮、くだもの	○じゃがいも、油、小麦粉、○ 油、○片栗粉、○米粉、砂糖、米	○牛乳、かかれい、○ウインナー、 さつま揚げ	くだもの、たまねぎ、にんじん、○ にんじん、いんげん、こまつな、 えのきたけ、切り干しだいこん、あ おのり	○牛乳、○にんじ んボンデケーキ	29 金	ごはん、バターチキンカレー、コー ルスローサラダ、くだもの	○食パン、○マヨネーズ、油、米 粉、砂糖、米	○牛乳、鶏ひき肉、豆乳生クリー ム、ウインナー、○さきいか、パ ター	くだもの、たまねぎ、キャベツ、 ホールのトマト缶詰、○コーン(冷 凍)、にんじん、コーン缶、きゅうり	○牛乳、○コーンカ ナッペ
15金	生活発表会					30 土	ごはん、みそ汁、豚丼、くだもの	○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、 米	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、 ○無塩バター、米みそ(淡色辛 みそ)	くだもの、たまねぎ、にんじん、 カットわかめ、ねぎ、にんにく、 しょうが	○牛乳、○クッキー

## しっかりとろうカルシウム!

最近、つまづいたり転んだりしただけで骨折してしまう子どもたちや、日本人の寿命の伸びと一緒に老人の骨折も目立って増えてきています。骨折の原因として第一に考えられるのは、やはりカルシウムの不足です。子どもは10代前半にかけて、骨が最も作られる時期なので、カルシウムをしっかりとって丈夫な骨を作りましょう!

### カルシウムを多く含む食品

- 小魚
- ヨーグルト
- 牛乳
- チーズ
- スキムミルク
- 海藻類

### カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」

- ★一緒に食べるとカルシウムの吸収率がアップする
- ★日光を浴びると体内でビタミンDが合成される

### ビタミンDを多く含む食品

- イワシ
- サンマ
- サケ
- 干しシイタケ
- しらす干し

### ~認定こども園・保育所 せらのふるさと給食~

#### 今月のせら食材

- 里芋
- 白ネギ
- 牛肉

- ・里芋の煮っころがし
- ・白ネギのクリームスープ
- ・牛丼