

11月 給食献立表

2023年
認定こども園 原浜保育所

日	曜	献立 学校給食の連携献立	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名 黄色 エネルギーになる食べ物 赤色 体を作る食べ物 緑色 体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物
1	水	カレーライス 野菜サラダ コンソメスープ パナナ	(焼きソーセージ) フルーツヨーグルト	米 麦 ジャがいも おから 豚肉 シーチキン ウインナー ヨーグルト 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 もやし ブロッコリー かぶ えのき しめじ りんご パナナ みかん缶
2	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え さつま汁	(棒チーズ) あんこむしばん 牛乳	米 さつまいも 鮭 とうふ スキムミルク 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ たら ねぎ エリンギ ほうれん草 ひじき えのき しめじ ねぎ
4	土	ごはん 味噌肉じゃが 昆布和え すまし汁	(パナナ) わかめおにぎり	米 ジャがいも 魚 豚肉 ちくわ とうふ 人参 玉ねぎ 大根 いんげん もやし キャベツ ブロッコリー えのき わかめ ねぎ
6	月	麦ごはん うの花煮 かぼちゃのそぼろ煮 石狩汁	(きな粉むしばん) ほうれん草とベーコンの スパゲッティ	米 ジャがいも スパゲッティ 麦 鮭 おから 油あげ 豚肉 ベーコン 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ かぼちゃ えのき しめじ ほうれん草
7	火	ごはん 魚の照り焼き 青菜和え 白菜のみそ汁	(バタートースト) さつまいもブリッツ 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 ごま 魚 ハム とうふ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 キャベツ もやし えのき しめじ 白菜 ねぎ
8	水	ピビンバ もやしのナムル もずくスープ	(ふかしいも) 炊き込みご飯おにぎり	米 麦 豚肉 鶏肉 油あげ 焼き豚 人参 玉ねぎ 大根 ひじき ぜんまい ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜 きゅうり もずく 切干大根 えのき ねぎ いんげん
9	木	ごはん 魚の西京焼き とうふ汁 ブロッコリーのこま和え	(ヨーグルト) じゃこチーストースト	米 食パン 鯖 ハム とうふ チーズ ジャこ 人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー キャベツ もやし しめじ えのき わかめ
10	金	麦ごはん 豚ばられんこん炒め わかめの酢の物 鮭ののっぺい汁	(青のりポテト) りんごケーキ 牛乳	米 麦 里芋 パター 鮭 豚肉 とうふ ちくわ スキムミルク たまご 人参 玉ねぎ 大根 れんこん わかめ 切干大根 キャベツ もやし きゅうり 干しいたけ えのき しめじ りんご
11	土	ごはん 切干大根の煮物 かぶの酢の物 なめこ汁	(みかん) ゆかりおにぎり	米 豚肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ 大根 切干大根 いんげん かぶ もやし キャベツ なめこ えのき ねぎ
13	月	麦ごはん 魚の香味焼き 納豆サラダ 鶏だんごスープ	(チーストースト) 鮭のおにぎり	米 麦 ジャがいも ごま 魚 納豆 ハム 鶏肉 鮭 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 白菜 えのき しめじ ねぎ
14	火	ごはん 魚のムニエル りんごサラダ シチュー	(むしばん) 黒ゴマスティック 牛乳	米 ごま 小麦粉 ジャがいも パター シチュールー 魚 シーチキン 豚肉 スキムミルク 人参 玉ねぎ レタス キャベツ もやし ブロッコリー りんご ほうれん草 しめじ
15	水	麦ごはん すき焼き風煮 ゆかり和え わかめのみそ汁	(棒チーズ) フルーツポンチ	米 麦 糸こんにゃく 豚肉 とうふ ちくわ 人参 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ えのき しめじ みかん缶 パイン缶 パナナ
16	木	スタミナ納豆丼 梅おほか和え しめじ汁 みかん	(焼きかぼちゃ) 肉うどん	米 うどん 豚肉 とうふ 納豆 ハム 油あげ 人参 玉ねぎ たら にんにく しょうが もやし キャベツ ブロッコリー えのき しめじ ねぎ わかめ みかん
17	金	麦ごはん 魚のみそ煮 磯辺和え 沢煮椀	(トースト) りんごとさつまいもの むしばん 牛乳	米 麦 さつまいも 魚 ハム 豚肉 スキムミルク 牛乳 人参 ほうれん草 もやし キャベツ ごぼう 切干大根 ねぎ りんご
18	土	ごはん 八宝菜 春雨サラダ 切干大根スープ	(パナナ) 昆布おにぎり	米 春雨 豚肉 焼き豚 人参 白菜 しょうが ねぎ きくらげ たら もやし キャベツ きゅうり 切干大根 しめじ えのき 小松菜 昆布
20	月	麦ごはん にごみ 納豆和え 豚汁	(マカロニきな粉) おはぎ	米 もち米 麦 里芋 さつまいも 小豆 鶏肉 豚肉 厚揚げ 納豆 とうふ ちくわ 人参 ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ もやし キャベツ ブロッコリー 白菜 ねぎ
21	火	ごはん 鮭のカレー焼き もずく酢 かぶのみそ汁	(みかんヨーグルト) ミルクビスケット 牛乳	米 パター 小麦粉 鮭 厚揚げ ちくわ スキムミルク 牛乳 人参 玉ねぎ かぶ もずく キャベツ もやし きゅうり 小松菜 えのき しめじ
22	水	おべんとうの日	(パナナ) アメリカンビスケット	小麦粉 強力粉 パター 牛乳
24	金	麦ごはん ツナサラダ ポトフ 魚のりんごおろしソース	(おふうラスク) ピザトースト 牛乳	米 麦 小麦粉 ジャがいも 食パン 魚 チーズ ウインナー シーチキン 人参 玉ねぎ レタス ブロッコリー もやし キャベツ しめじ 白菜 かぶ ピーマン
25	土	菜飯 豚と厚揚げのみそ煮 野菜のごま和え えのき汁	(ふかしいも) 茶飯おにぎり	米 ジャこ 豚肉 厚揚げ ちくわ 油あげ とうふ シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 もやし ほうれん草 小松菜 えのき しめじ わかめ 昆布
27	月	麦ごはん 麻婆豆腐 棒棒鶏 わかめスープ	(棒チーズ) おからかりんとう 牛乳	米 麦 小麦粉 豚肉 鶏肉 とうふ おから 牛乳 人参 玉ねぎ にんにく しょうが たら もやし キャベツ きゅうり わかめえのき しめじ 切干大根 ごま
28	火	ごはん 魚の塩麹焼き 芋煮 ほうれん草のごまヨサダ	(焼きソーセージ) あんかけ焼きそば	米 里芋 中華麺 魚 ちくわ 鶏肉 とうふ 豚肉 人参 大根 ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし 干しいたけ 白菜 えのき しめじ ねぎ ごま たら きくらげ
29	水	鶏の梅風味丼 ブロッコリー和え 厚揚げ汁	(ヨーグルト) 梅おほかおにぎり	米 麦 鶏肉 かつお節 ちくわ 厚揚げ かつお節 人参 キャベツ ブロッコリー 小松菜 もやし 玉ねぎ 大根 しめじ えのき ねぎ 梅干し
30	木	ごはん カレー酢の物 たらとジャがいものサクホク揚げ 白菜スープ パナナ	(トースト) キャロットケーキ 牛乳	米 ジャがいも パター 鯖 ハム 鶏肉 たまご スキムミルク 牛乳 人参 小松菜 もやし キャベツ ブロッコリー 白菜 切干大根 えのき ねぎ パナナ

里芋のネバネバは栄養たっぷり！

ネバネバには「ガラクトタン」「グルコマンナン」という食物繊維が多く含まれています。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」というものにあてはまります。血糖値の上昇を抑える働きや腸内環境を整える作用があり、便秘に悩む人にはぜひお勧めです。

里芋の下処理について、簡単にする方法はいろいろありますが「薄皮一枚のこして又メ又メ成分を閉じ込めたまま調理する」これが里芋調理における最大のポイントです。正しく皮むきができれば表面が又メ又メしません。水の中で毛羽立った皮をふやかして、“こそぎ取る”感じ。

皮をむいた後の表面が又メ又メしていたら、皮の剥きすぎです。