

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮 ほうれん草と人参のみそ汁 牛乳	☆青のりホワイトフライ ヤクルト	米・油・片栗粉・砂糖・ ごま油・じゃが芋	切干大根・人参・インゲン・ ほうれん草・玉葱・青のり	豆腐ハンバーグ・ さつま揚げ・味噌・牛乳・ ヤクルト
2	木	<おんがくかい> イタリアンズパゲティ オムレツ&フロッコリーサラダ ゼリー 牛乳	☆フルーチェ ジュース	スパゲティ・油・ゼリー	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・しめじ・トマト・ フロッコリー・人参・黄桃缶・ 野菜ジュース	ウインナー・卵・牛乳・ フルーチェ
4	土	ごはん 親子丼 真たくさんみそ汁 りんご 牛乳	☆焼きもち ジュース	米・かしわ餅・油	玉葱・青葱・大根・ごぼう・人参・ ほうれん草・リンゴ・ オレンジジュース	鶏肉・卵・ちくわ・味噌・ 牛乳
6	月	ごはん ミンチカツ スパゲティとウインナーのソテー かきたまスープ 牛乳	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・油・スパゲティ・ 砂糖	インゲン・人参・ほうれん草・ ぶどうジュース・巨峰缶	ミンチカツ(牛、鶏、豚)・ ウインナー・卵・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
7	火	ごはん 牛肉と野菜の焼肉炒め 海鮮シューマイ ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	☆もみじまんじゅう ジュース	米・油・麩・ もみじ饅頭	キャベツ・玉葱・ごぼう・ インゲン・人参・黄ピーマン・ ちんげん菜・野菜ジュース	牛肉・海鮮シューマイ・ 味噌・牛乳
8	水	パン クリームシチュー ミニミンチカツ マカロニサラダ 牛乳	☆お好み焼き ジュース	ロールパン・じゃが芋・ マカロニ・マヨネーズ・ お好み焼きミックス・油	玉葱・人参・フロッコリー・ ミックスベジタブル・キャベツ・ 青葱・りんごジュース	鶏肉・ ミンチカツ(牛、鶏)・ 牛乳・豚肉・卵
9	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 五目金平 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	☆玉子ロールパンサンド ジュース	米・油・こんにゃく・ 砂糖・ごま油・白ごま・ ロールパン・マヨネーズ	玉葱・生姜・ごぼう・れんこん・ 人参・インゲン・黄ピーマン・ わかめ・きゅうり・ ミックスフルーツジュース	豚肉・豆腐・味噌・牛乳・卵
10	金	ごはん チキンカツ キャベツとツナのサラダ ほうれん草ととうす揚げのみそ汁 牛乳	☆きなこクッキー ジュース	米・小麦粉・パン粉・ 油・マーガリン・砂糖	キャベツ・大根・きゅうり・人参・ コーン・ほうれん草・ オレンジジュース	鶏肉・シーチキン・あげ・ 味噌・牛乳・きな粉・卵
11	土	めん 焼そば わかめと人参の中華スープ オレンジ 牛乳	☆のりたまおにぎり 牛乳	焼きそば麺・油・ ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・わかめ・オレンジ	豚肉・牛乳
13	月	めん カレースパゲティ ミモザサラダ 和梨ゼリー 牛乳	☆オレンジケーキ ジュース	スパゲティ・油・カレー フレーク・和梨ゼリー・ 小麦粉・マーガリン・砂 糖	玉葱・ミックスベジタブル・ しめじ・カリフラワー・キャベツ・ 枝豆・人参・オレンジジュース・ マーマレード・野菜ジュース	鶏肉・卵・牛乳
14	火	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め かにシューマイ わかめとえのきの中華スープ 牛乳	☆スイートポテト ジュース	米・砂糖・油・ごま油・ さつま芋・マーガリン	キャベツ・玉葱・れんこん・ たけのこ・黄ピーマン・ 赤ピーマン・インゲン・わかめ・ えのき・人参・オレンジジュース	豚肉・かにシューマイ・牛乳
15	水	ごはん 白身魚の南蛮漬 小松菜ともやしとのえ物 大根と人参のみそ汁 牛乳	☆アメリカンドッグ ジュース	米・片栗粉・油・砂糖・ ごま油・ ホットケーキミックス	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・小松菜・白菜・人参・ 大根・青葱・ ミックスフルーツジュース	ほき・味噌・牛乳・卵・ ウインナー
16	木	ごはん 鶏肉のごま唐揚げ コールスローサラダ 豆腐ときぬさやのすまし汁 牛乳	☆ミルクプリン ジャムソース ジュース	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・砂糖	生姜・ニンニク・キャベツ・人参・ コーン・枝豆・きぬさや・玉葱・ イチゴジャム・ぶどうジュース	鶏肉・豆腐・牛乳・ 生クリーム・ゼラチン
17	金	ごはん ハンバーグステーキ 春雨サラダ 白菜と麩のみそ汁 牛乳	☆フルーツミックスケーキ ジュース	米・油・春雨・麩・ 小麦粉・砂糖・ マーガリン	わかめ・きゅうり・人参・ 黄ピーマン・白菜・ フルーツカクテル・りんごジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ 味噌・牛乳・卵
18	土	ごはん ケチャップライス オムレツ&フロッコリーサラダ ほうれん草と人参のコンソメスープ 牛乳	☆ゼリー ヤクルト	米・油・ゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・ フロッコリー・人参・ほうれん草	ウインナー・卵・牛乳・ ヤクルト
20	月	ふりかけ ごはん 肉コロッケ たけのこちくわの金平 小松菜と麩のみそ汁 牛乳	☆バームクーヘン ジュース	米・牛肉コロッケ・油・ ごま油・砂糖・白ごま・ 麩・バームクーヘン	たけのこ・ごぼう・人参・ ピーマン・黄ピーマン・木くらげ・ 小松菜・ミックスフルーツジュース	ちくわ・味噌・牛乳
21	火	パン 白身魚のタルタル焼き ペンネのミートソース ほうれん草と卵のコンソメスープ 牛乳	☆チーズクッキー ジュース	イエローロールパン・ タルタルソース・油・ ペンネ・小麦粉・ マーガリン・砂糖	パセリ・ミックスベジタブル・ 玉葱・ほうれん草・人参・ りんごジュース	ほき・ ミートソース(牛、豚)・ 卵・牛乳・チーズ
22	水	ごはん 豚肉の味噌焼き 切干大根とかにかまのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	☆ロールパンサンド ジュース	米・砂糖・油・ ロールパン・じゃが芋・ マヨネーズ	切干大根・ほうれん草・人参・ 黄ピーマン・わかめ・ ミックスベジタブル・ オレンジジュース	豚肉・味噌・ かに風味フレーク・豆腐・ 牛乳・シーチキン
24	金	ごはん トマトハヤシライス 南瓜のサラダ りんごゼリー 牛乳	☆焼きドーナツアイス添え ジュース	米・油・りんごゼリー・ ホットケーキミックス・ グラニュー糖	玉葱・しめじ・エリンギ・トマト・ 南瓜・枝豆・コーン・人参・ ぶどうジュース	牛肉・牛乳・卵・ アイスクリーム・きな粉
25	土	ふりかけ ごはん カレーコロッケ スパゲティサラダ ほうれん草のコンソメスープ 牛乳	☆フルーチェ ジュース	米・カレーコロッケ・ 油・スパゲティ・ マヨネーズ	ミックスベジタブル・ほうれん草・ 玉葱・人参・黄桃缶・ りんごジュース	シーチキン・牛乳・ フルーチェ
27	月	めん チャンポン麺 蒸しシューマイ パイン缶 牛乳	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・米	木くらげ・キャベツ・ちんげん菜・ 玉葱・人参・コーン・白葱・ パイン缶・菜めし	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・さけ
28	火	ごはん 赤魚のみぞれあんかけ 五目ひじき豆 白菜ととうす揚げのみそ汁 牛乳	☆フルーツミックスヨーグルト ジュース	油・砂糖・片栗粉・ こんにゃく・米	大根・ひじき・れんこん・人参・き ぬさや・白菜・青葱・みかん缶・パ イン缶・白桃缶・巨峰缶・ミックス フルーツジュース	あかうお・大豆水煮・あげ・ 味噌・牛乳・ヨーグルト
29	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 花野菜と4種類のサラダ 小松菜と麩のみそ汁 牛乳	☆いちごロール ジュース	米・砂糖・油・麩・ ロールケーキ	フロッコリー・カリフラワー・ キャベツ・黄ピーマン・人参・ 小松菜・玉葱・野菜ジュース	鶏肉・4種豆ミックス(イン ゲン豆、エジプト豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆)・ 味噌・牛乳
30	木	ごはん ピーマン肉詰めフライ&イカリングフライ れんこんサラダ わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	☆りんごゼリー ヤクルト	油・米・砂糖	れんこん・キャベツ・インゲン・ 人参・コーン・わかめ・玉葱・ りんごジュース・リンゴ	ピーマン肉詰めフライ・ イカリングフライ・ シーチキン・豆腐・味噌・ 牛乳・ゼラチン・ヤクルト

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2023年



11月 給食 だより



肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かい食べ物や、冬野菜の美味しい季節です。寒い日には身体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない身体をつくり、これから迎える冬を乗り越えましょう。



11月15日

子供の成長を祝う七五三



11月15日の七五三は3歳・5歳・7歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴には「千年」という意味があり、千歳飴の形状と合わせて「細く長く粘り強く、元気で健やかに成長しますように」という意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。



免疫力アップに ビタミンを！

ビタミンには、体の調子を整える働きがあります。例えば、緑黄色野菜に多く含まれる「ビタミンA」は鼻や喉、胃の粘膜や皮膚の健康を維持します。ブロッコリーや果物に多く含まれる「ビタミンC」はコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化し、ウイルスに対して抵抗力を高めてくれます。また、南瓜や赤ピーマンに多く含まれる「ビタミンE」には抗酸化作用があり、皮膚の健康を保ち、免疫力のアップが期待できます。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力を高めましょう。

カリフラワー



11月頃から旬を迎えるカリフラワーは、キャベツのおよそ2倍のビタミンCを含んでいます。他にもカリウム、鉄、食物繊維が多く、むくみ・貧血・便秘対策にも効果があります。また、加熱による栄養素の損失が少ないという特徴があるため、調理をしても効率よく栄養を摂ることができます。カリフラワーは茹でる、焼く、煮る、揚げる、蒸す等あらゆる調理方法で楽しむことができます。生はしゃきしゃき、加熱するとほくほくとした食感になる旬のカリフラワーを料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

2023ねん ≪ きゅうしょくこんだてひょう ≫

11がつ

すまうらようちえん

		11/1 (水)	11/2 (木)	11/3 (金)	11/4 (土)		
昼食		とうふハンバーグ きりほしだいこんのいために ほうれんそうとにんじんのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<おんがくかい> イタリアンスパゲティ オムレツ&プロッコリーサラダ ゼリー ぎゅうにゅう	<ぶんかのひ>	おやこどん ぐだくさんみそしる りんご ぎゅうにゅう		
おやつ		☆あおのりポテトフライ ヤクルト	☆フルーチェ ジュース		☆やきもち ジュース		
		11/6 (月)	11/7 (火)	11/8 (水)	11/9 (木)	11/10 (金)	11/11 (土)
昼食	ミンチカツ スパゲティとウィンナーのソテー かきたまスープ ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとやさいのやきにくのため かいせんシューマイ ちんげんさいとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	クリームシチュー ミニミンチカツ マカロニサラダ パン ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら とうふとわかめのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	チキンカツ キャベツとツナのサラダ ほうれんそうとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	やきそば わかめとにんじんのちゅうかスープ オレンジ ぎゅうにゅう	
おやつ	☆ぶどうゼリー ヤクルト	☆もみじまんじゅう ジュース	☆おこのみやき ジュース	☆たまごロールパンサンド ジュース	☆きなこクッキー ジュース	☆のりたまおにぎり ぎゅうにゅう	
		11/13 (月)	11/14 (火)	11/15 (水)	11/16 (木)	11/17 (金)	11/18 (土)
昼食	カレースパゲティ ミモザサラダ わなしゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのオイスターいため かにシューマイ わかめとえのきのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	しろみぎかなのなんぼんづけ こまつなともやしをあえもの だいこんとにんじんのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまからあげ コールスローサラダ とうふときぬぎやのすましじる ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグステーキ はるさめサラダ はくさいとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	ケチャップライス オムレツ&プロッコリーサラダ ほうれんそうとにんじんのコンソメスープ ぎゅうにゅう	
おやつ	☆オレンジケーキ ジュース	☆スイートポテト ジュース	☆アメリカンドッグ ジュース	☆ミルクプリン ジャムソース ジュース	☆フルーツミックスケーキ ジュース	☆ゼリー ヤクルト	
		11/20 (月)	11/21 (火)	11/22 (水)	11/23 (木)	11/24 (金)	11/25 (土)
昼食	にくコロッケ たけのことちくわのきんぴら こまつなとふのみそしる ふりかけごはん ぎゅうにゅう	しろみぎかなのタルタルやき パンネのミートソース ほうれんそうとたまごのコンソメスープ パン ぎゅうにゅう	ぶたにくのみそやき きりほしだいこんとかにかまのサラダ とうふとわかめのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<きんろうかんしゃのひ> れんこんサラダ わかめととうふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	トマトハヤシライス かぼちゃのサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	カレーコロッケ スパゲティサラダ ほうれんそうのコンソメスープ ふりかけごはん ぎゅうにゅう	
おやつ	☆バームクーヘン ジュース	☆チーズクッキー ジュース	☆ロールパンサンド ジュース		☆やきドーナツ アイスそえ ジュース	☆フルーチェ ジュース	
		11/27 (月)	11/28 (火)	11/29 (水)	11/30 (木)		
昼食	チャンポンめん むしシューマイ パインかん ぎゅうにゅう	あかうおのみぞれあんかけ ごもくひじきまめ はくさいとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき はなやさいと4しゅまめのサラダ こまつなとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	ヒーマンにくづめフライ&イカリングフライ れんこんサラダ わかめととうふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう			
おやつ	☆さけとなめしのおにぎり ぎゅうにゅう	☆フルーツミックスヨーグルト ジュース	☆いちごロール ジュース	☆りんごゼリー ヤクルト			