

11月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
1	金	ごはん さばのカレー揚げ 五目和え かきたま汁	牛乳 (手作り) 玄米フレークス ナック	米、玄米フレーク、小麦粉、油、片栗粉、ごま、砂糖	さば、牛乳、卵、ちくわ、無塩バター	もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン、えのきたけ、万能ねぎ	お茶 ポーロ
2	土	ごはん 回鍋肉 もやしのごま酢あえ 中華スープ	お茶 クッキー	米、砂糖、油、はるさめ、ごま	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、しいたけ、万能ねぎ、わかめ	牛乳 せんべい
3	日	文化の日					
4	月	休日					
5	火	ごはん すき焼き 小松菜の梅じゃこ和え 果物	お茶 (手作り) サモサ	米、しらたき、砂糖、油、じゃがいも、ぎょうざの皮	牛肉、卵、焼き豆腐、かにかまぼこ、しらす干し、豚ひき肉	りんご、ほくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、えのきたけ、うめ干し	牛乳 ウエハース
6	水	遠足（手作り弁当）	お茶 せんべい				お茶 クッキー
7	木	ごはん 魚の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	米、ホットケーキ粉、白玉粉、しらたき、砂糖、油、ごま	さば、木綿豆腐、牛乳、牛肉、卵、麦みそ、きな粉、油揚げ	にんじん、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、カットわかめ	お茶 クラッカー
8	金	ごはん せんざんき かぼちゃのサラダ わかめスープ	牛乳 クラッカー	米、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま	鶏もも肉（皮付き）、牛乳、ハム	かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、万能ねぎ、しょうが、わかめ	牛乳 果物
9	土	ごはん マーボーなす キャベツの中華風サラダ	お茶 ビスケット	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、麦みそ	なす、キャベツ、根深ねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	牛乳 ポーロ
10	日						
11	月	ごはん レバーと根菜のごまみそあえ かぶの梅あえ 華風スープ	牛乳 クッキー	米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま	鶏レバー、卵、豚肉、牛乳、麦みそ、かつお節	かぶ、チンゲンサイ、れんこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉、万能ねぎ、うめ干し、しょうが	お茶 せんべい
12	火	ごはん 煮魚 スパサラダ スープ	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティー、油	白身魚、牛乳、卵、ハム	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、万能ねぎ	お茶 ビスケット
13	水	ロールパン 和風スパゲティ ひじきのミルクサラダ 果物	牛乳 バームクーヘン	ロールパン、スパゲティー、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、ベーコン、ハム	りんご、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン、えのきたけ、ピーマン、にんじん、ひじき、焼きのり	お茶 クラッカー
14	木	おにぎり いもたき 豆腐サラダ 果物	お茶 おにぎり	ゆでうどん、さといも、米、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、牛乳、油揚げ、しらす干し	りんご、にんじん、トマト、きゅうり、しいたけ、万能ねぎ、わかめ	牛乳 せんべい
15	金	ごはん かに玉甘酢あんかけ 小松菜とツナのあえ物 厚揚げのみそ汁	いもパーティー	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、さつまいも	牛乳、卵、厚揚げ、豚肉、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、麦みそ、バター	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、干ししいたけ	牛乳 ポーロ
16	土	ごはん そぼろ煮 もやしのナムル	牛乳 せんべい	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり	お茶 ウエハース

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
17	日						
18	月	ごはん ハヤシライス リャンパンサンス 果物	牛乳 クッキー	じゃがいも、米、 ハヤシルウ、はる さめ、油、砂糖、 ごま油、ごま	豚肉、牛乳、卵、 ハム	バナナ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 しめじ、しいたけ	お茶 クッキー
19	火	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 ポイルブロッコリー	牛乳 (手作り) さつまいもの天ぷら	さつまいも、米、 油、小麦粉、砂 糖、マヨネーズ	卵、豚肉、牛乳、 さつま揚げ、油揚 げ、だいず（乾）	ブロッコリー、にんじ ん、しめじ、ひじき、 万能ねぎ	お茶 せんべい
20	水	ごはん 魚のフライ ごぼうとコーンのサラダ みそ汁	牛乳 バターブリッツ	米、マヨネーズ、 油、すりごま、小 麦粉	白身魚、牛乳、麦 みそ、ハム、卵、 油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、 きゅうり、しめじ、 コーン、万能ねぎ	牛乳 ビスケット
21	木	ごはん 鶏肉の照り焼き スイートポテトサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 味付けパン	さつまいも、米、 マヨネーズ、油、 砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、 卵、ハム	クリームコーン缶、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん、万能ねぎ、 干しぶどう、しょうが	お茶 クラッカー
22	金	ごはん 魚のみそ煮 ささみと切干大根の中華サラダ すまし汁	お茶 (手作り) お好み焼き（小）	米、小麦粉、山芋、 干しとうもろ、マヨネ ーズ、砂糖、油、ごま、 ごま油	さば、鶏ささ身、 卵、豚肉、かまぼ こ、牛乳、麦み そ、かつお節	キャベツ、もやし、に んじん、きゅうり、切 り干しだいこん、万能 ねぎ、あおのり、しょ うが	お茶 ウエハース
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	ごはん 豆腐のまさご揚げ ほうれん草とじゃこのお浸し 果物	牛乳 (手作り) 米粉のパンケーキ	米、米粉、油、砂 糖、山芋、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき 肉、牛乳、卵、し らす干し、バター	バナナ、ほうれんそ う、にんじん、えのき たけ、万能ねぎ	お茶 クッキー
26	火	ごはん 魚のレモン風味 コロコロサラダ スープ	牛乳 (手作り) フルーツプリン	米、さつまいも、 油、片栗粉、砂 糖、マカロニ	白身魚、牛乳、 ベーコン、チーズ	みかん缶、にんじん、 たまねぎ、コーン、 キャベツ、レモン果汁	お茶 ボーロ
27	水	ごはん 元気団子 れんこんごまマヨネーズ和え 果物	お茶 (手作り) さつまいもごはん	米、油、パン粉、 マヨネーズ、片栗 粉、すりごま、さ つまいも、黒ごま	鶏ひき肉、牛乳、焼 き豆腐、鶏レバー、か にかまぼこ、卵、牛乳、 白みそ、かつお節	りんご、れんこん、ブ ロッコリー、にんじん、 たまねぎ、しょうが、あ おのり	牛乳 クッキー
28	木	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ 海藻サラダ 果物	牛乳 いもけんぴ	米、小麦粉、さつ まいも、油、砂 糖、ごま油	鶏ささみ、牛乳、 かにかまぼこ、卵	りんご、きゅうり、 たまねぎ、ごぼう、 コーン、にんじん、ピー マン、レモン果汁、わか め	牛乳 果物
29	金	ごはん 肉じゃが 炒り卵ときゅうりの酢の物 みそ汁	牛乳 (手作り) さつまいも蒸しパン	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 さつまいも、しら たき、砂糖、油	木綿豆腐、牛肉、 卵、牛乳、かにか まぼこ、麦みそ、 油揚げ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、 万能ねぎ、わかめ	お茶 クラッカー
30	土	ごはん 親子煮 キャベツのごまマヨサラダ	お茶 クラッカー	じゃがいも、米、 マヨネーズ、砂 糖、すりごま	鶏もも肉（皮付 き）、卵、牛乳、 かにかまぼこ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、もやし、 きゅうり、しめじ	牛乳 せんべい

美味しさアップの決め手の「塩」。古くからの保存料でもあり、体にとっても調理にとっても不可欠です。子どもは、味が濃いもの（塩）、甘いもの（砂糖）、脂っこいもの（脂質）を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。“薄味でおいしく食べる”ことは、子どもたちが生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。保育所給食では調理員さんが美味しい出汁を取ったり、丁寧な下処理をしたり、新鮮な食材や旬のお野菜を使用したりと、薄味でも美味しく食べれる工夫をしています。味覚形成の大切な時期に提供される保育所給食。これからも、子どもにとってよりよい給食を目指して、献立作成・調理などに取り組んでいきたいと思ひます。