

# 11月の献立



令和5年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの	時おやつ
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	時のおやつ
1	水	中華飯 春雨サラダ 柿	むきえび,うすら卵	玉葱,ピーマン,たけのこ わかめ,人参,胡瓜 かき,もやし,干し椎茸	精白米,サラダ油,片栗粉 はるさめ,ごま油,三温糖	ふっくら桜えびせんべい たべっ子どうぶつ
2	木	ごはん 手作りふりかけ さつま汁 和風サラダ	しらす,かつお節 油揚げ,けずり節,豆腐	きざみのり だし昆布,大根,葱,キャベツ わかめ,人参,胡瓜,レモン果汁	精白米 白いりごま つきこんにゃく,さつまいも サラダ油,三温糖	菓子 源氏パイ 牛乳
4	土	おにぎり(さけ・こんぶ) ソーセージ/ヨーグルト	ソーセージ ヨーグルト		おにぎり(さけ) おにぎり(こんぶ)	カリボテミニ
6	月	ごはん みそ煮込みおでん おかか和え	生揚げ,鶏肉 けずり節,ちくわ,はんぺん かつお節	だし昆布,大根,人参 胡瓜,もやし,キャベツ	精白米 さといも つきこんにゃく,三温糖	紫芋せんべい ムーンライト 牛乳
7	火	志の田うどん きゅうりとわかめの酢みそあえ コアいちご	けずり節,鶏肉,油揚げ ちくわ,かまぼこ コアいちご	だし昆布,干し椎茸,人参,玉葱 わかめ,胡瓜,もやし えのきたけ,葱	うどん 三温糖	ふかしいも (乳)おから入り揚げあられ (幼)きらすあげ
8	水	米粉パン 魚のオーロラ和え/キャベツ コンソメスープ	かじき	キャベツ 玉葱,人参,キャベツ	米粉パン 片栗粉,揚げ油,マヨネーズ サラダ油,三温糖	ふわふわチップ人参味 アンパンマンキャラメルコーン
9	木	カレーピラフ 豆乳のクリームスープ バナナ	鶏肉 豆乳	玉葱,人参,ピーマン,しめじ ほうれん草 バナナ	バター,精白米 片栗粉	おからスナックかぼちゃ味 ☆いもきんとん 牛乳
10	金	わかめごはん 涼絆三絲 中華スープ	ロースハム,錦糸卵 豆腐	みかん缶 もやし,胡瓜,キャベツ 人参,葱	精白米 ごま油,三温糖 片栗粉	オレンジ さやえんどうしお味ミニ
11	土	ランチパック(いちご・ツナ) ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト,牛乳		ランチパック(いちご) ランチパック(ツナ)	コーンバーポタージュ 栗しぐれ
13	月	炊き込みごはん 吸い物 白菜のお浸し	けずり節,鶏肉 油揚げ	人参,しめじ,たけのこ だし昆布,わかめ,葱,えのきたけ 白菜,もやし	精白米,糸こんにゃく 白玉ふ 白すりごま,三温糖	ビスコ アンパンマンぶくじゃが
14	火	スナックスティック しょうゆラーメン バンバンジーサラダ	鶏肉,かまぼこ 鶏ささみ	コーン缶 ほうれん草,もやし,葱, キャベツ,胡瓜,人参	スナックスティック 中華めん,白すりごま 三温糖,練りごま,ごま油	白い風船ミルククリーム 丸ぼうろ 牛乳
15	水	〇赤飯 のっぺい汁 ちりじゃこサラダ	あずき けずり節,油揚げ しらす	干し椎茸 だし昆布,人参,大根,ごぼう,葱 キャベツ,もやし,コーン缶	もち米,精白米,ゴマ塩 さといも サラダ油,三温糖	ふ菓子 (乳)豆乳ドーナツ ☆(幼)磯部白玉団子
16	木	ごはん チキン南蛮/キャベツ 味噌汁	鶏肉 けずり節,豆腐	大根,えのきたけ キャベツ だし昆布,わかめ	精白米 片栗粉,小麦粉,揚げ油 三温糖	きな粉ウエハース ロアンス ジョアフルベリー
17	金	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	豚肉 ロースハム	しめじ,グリーンピース缶,玉葱 胡瓜,人参,トマト缶 オレンジ	精白米,三温糖,サラダ油 じゃがいも,マヨネーズ	卵ボーロ カステラ 牛乳
18	土	おにぎり(さけ・かつお) ソーセージ/ヨーグルト	ソーセージ ヨーグルト		おにぎり(さけ) おにぎり(かつお)	こつぶっこ
20	月	さつまいもごはん 味噌汁 胡麻マヨ和え	けずり節,油揚げ かまぼこ	玉葱,人参 だし昆布,しめじ,わかめ れんこん,胡瓜,コーン缶	さつまいも,精白米,ゴマ塩 白すりごま,マヨネーズ	ふわふわチップじゃがいも味 バインゼリー
21	火	スナックスティック ソフト麺のミートソースかけ ドレッシングサラダ	豚挽肉	トマトピューレー,しめじ 玉葱,にんにく,トマト缶 キャベツ,もやし,コーン缶,胡瓜	スナックスティック ソフト麺,バター,小麦粉 サラダ油,三温糖	はなはなせんべい 〇☆りんご入り蒸しカステラ 牛乳
22	水	〇米粉パン 魚のカレー野菜あんかけ わかめスープ	生鮭	干し椎茸,人参,たけのこ しょうが,玉葱,ピーマン わかめ,葱,えのきたけ	米粉パン 片栗粉,揚げ油,サラダ油 白いりごま	こめぼんばー マリー 牛乳
24	金	ゆかりごはん そうめん汁 きゅうりとみかんの酢の物	けずり節	だし昆布,干し椎茸,人参 わかめ,みかん缶,胡瓜	精白米 そうめん,白玉ふ 三温糖	菓子 ベジたべる
25	土	ランチパック(いちご・ハム) ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト,牛乳		ランチパック(いちご) ランチパック(ハム)	コンソメコーン
27	月	ごはん 小魚佃煮 石狩汁風鍋 切り干し大根の煮物	しらす けずり節,生鮭,厚揚げ けずり節,はんぺん	だし昆布,大根,葱,しめじ,白菜 切干し大根,人参,干し椎茸	精白米 白いりごま,三温糖 サラダ油	おこめせん 多賀せんべい ラムネいろいろ
28	火	フランスパン むらくもスープ 玉ねぎドレッシングサラダ	豚挽肉,卵	玉葱,人参,グリーンピース缶 もやし,胡瓜	フランスパン,片栗粉 サラダ油,じゃがいも 三温糖,ごま油,スバグッティ	干しいも アンパンマンあげせんべい
29	水	豚丼 塩昆布和え アシドミルク	豚肉,かまぼこ,けずり節	玉葱,えのきたけ,だし昆布 白菜,胡瓜,汐吹昆布	サラダ油,三温糖 糸こんにゃく,精白米	アンパンマンソフトせんべい ☆ウインナードッグパイ 牛乳
30	木	ごはん 高野豆腐の肉詰め煮 味噌汁	高野豆腐,鶏挽肉 けずり節,豆腐	葱,人参,干し椎茸,しょうが だし昆布,白菜,しめじ	精白米 片栗粉,三温糖	おやつカステラ こつぶっこ

\* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています

\* 材料の入荷により献立を変更することがあります

～ 10月2日(月)に使用した食材の産地です (献立:もみじごはん,けんちん汁,鶏肉のごまみそソース) ～

\* ☆マークは手作りおやつの日/〇マークは給食のサンプル展示の日/

\* …年長のみ/(乳)…乳児/(幼)…幼児

食材	鶏肉	人参	大根	葱	ごぼう	胡瓜
産地	国産	青森・北海道	青森・長野	愛知・大分	青森	長野・福島

# 食育だより



令和5年度武豊町立保育園 No. 8

## はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもと一緒に選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ①素材…木製か竹製
- ②形……四角か六角で、滑りどめのついているもの
- ③長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



## はしのもちかた

**1** えんぴつのようにはしを1ぼんもち

**2** もう1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ

**3** うえのはしだけうごかす

さきをそろえる  
したのはしはうごかさない

## 11月のメニュー

### ☆ 魚のカレー野菜あんかけ ☆



《 材料 4人分 》

・ 鮭	4切れ	・ S&Bカレー粉	小さじ1	・ しょうゆ	小さじ1
・ しょうが	小さじ1	・ 玉葱	1/4玉	・ 中華だし	小さじ1
・ 酒	小さじ1	・ ピーマン	2ケ	・ 水	1カップ
・ しょうゆ	小さじ1	・ 干しいたけ	2枚	・ 片栗粉	大さじ1
・ 片栗粉	大さじ3	・ 人参	1/2本		
・ 揚げ油	適量	・ たけのこ	30g		

《 作り方 》

- ① 鮭は表面を拭き取り、酒、しょうゆ、すりおろししょうがにつけておく
- ② 玉葱は薄切り、人参、ピーマン、たけのこはせん切りにする  
干し椎茸は押し洗いをしてぬるま湯で戻し、軸を取りせん切りにする
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を炒める
- ④ 中華出汁と水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む
- ⑤ ④にカレー粉を加え、味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥ ①に片栗粉をまぶし揚げる
- ⑦ ⑥をさらに盛り付け、⑤を上からかける

11/22 (水)

サンプル展示メニューです

