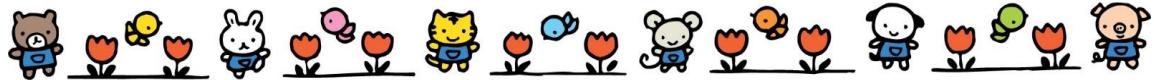


11月の献立



令和7年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの	10時おやつ（月～金のみ）
			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	15時のおやつ
						延長のおやつ
1	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 コーンスナックソース味
4	火	肉うどん 柿と大根のサラダ どうぶつえんゼリー	けずり節,豚肉,かまぼこ	だし昆布,人参,葱 えのきだけ,干ししいたけ かき,胡瓜,大根	うどん マヨネーズ	おとうふ屋さんのビスケット スイートポテト/牛乳 ポテトチップス/きな粉ウエハース
5	水	塩昆布の五目ごはん 吸い物 和風サラダ	ツナ油煮,油揚げ けずり節,豆腐	人参,しめじ,塩昆布,キャベツ だし昆布,葱,大根,ポッカレモン カットわかめ,もやし,胡瓜	精白米,もち米 サラダ油,三温糖	おごめせん にんじん&かぼちゃ ふわっとえび味/牛乳かりんとう ハーベスト・セサミ
6	木	ごはん みそ煮込みおでん おかか和え	厚揚げ,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	菓子 まがりせんべい/ラムネいろいろ あるいはクラッカー/味しらべ
7	金	カレーピラフ 豆乳のクリームスープ みかん	鶏肉 豆乳	人参,ビーマン 玉葱,しめじ みかん	バター,精白米 じゃがいも,片栗粉	ふわふわチップじゃがいも味 ボテコ さやえんどう塩味
8	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）	ベジたべる ミニミレーピスケット
10	月	わかめごはん 豚汁 ごま和え	油揚げ けずり節,豆腐 豚肉	えのきだけ,ごぼう だし昆布,大根,人参,葱 もやし,キャベツ	精白米,白ごま,三温糖 さといも つきこんにゃく	きなこもち ぱりんこ/かぼちゃと米粉のロールクッキー ^{マリー}
11	火	フランスパン むらくもスープ マヨコーンサラダ		コーン缶 玉葱,人参 キャベツ,胡瓜	フランスパン,片栗粉 サラダ油,じゃがいも スパゲッティ,マヨネーズ	カリボテスナック かっぱえびせん ロアンヌ/サラダおかき
12	水	○ごはん 魚のカレー野菜あんかけ わかめスープ	かじき 豆腐	干ししいたけ,人参 しょうが,玉葱,ビーマン カットわかめ,葱,えのきだけ	精白米 片栗粉,揚げ油,サラダ油 白いごま	ふわふわチップ人参味 コア いちご ピスコ/ハッピーターン
13	木	ハヤシライス コーンサラダ キャンディチーズ	豚肉	人参,しめじ,玉葱 胡瓜,コーン缶,キャベツ カットトマト缶	精白米 サラダ油,三温糖	干ししいも ☆りんご入り蒸しカステラ/牛乳 しるこサンド/ほしのおせんべい
14	金	赤飯 鮭の塩焼き 吸い物 塩昆布和え	あずき 鮭の塩焼き けずり節,豆腐	しめじ,人参 だし昆布,カットわかめ 白菜,胡瓜,もやし,汐吹昆布	もち米,精白米,ごま塩	さくさくほーろかぼちゅ ほたほた焼き ムーンライト
15	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）	アンパンマンあげせんべい あるいはクラッカーミニ
17	月	ごはん ふりかけ さつま汁 ごぼうサラダ	ふりかけ 油揚げ,けずり節 豆腐	だし昆布,大根,葱 ごぼう,コーン缶,胡瓜	精白米 さつまいも つきこんにゃく 白ごま,三温糖,マヨネーズ	紫芋せんべい パン/牛乳 豆乳クッキー 畠のスナック
18	火	バターロール しょうゆラーメン ひじきのサラダ	鶏肉,かまぼこ ツナ油煮	キャベツ,人参 もやし,葱,コーン缶 ほしひじき,胡瓜	バターロール 中華めん,白ごま 三温糖	ミルクスティック ☆フルーツヨーグルト ほしたべよ/クッピーラムネ
19	水	米粉パン 鮭のクリームシチュー パイナップルサラダ	鮭,牛乳	パイン 玉葱,人参,しめじ キャベツ,胡瓜	米粉パン,マカロニ 小麦粉じやがいも,バター 三温糖,サラダ油	動物ピスケット 源氏パイ アンパンマンふくっとコーン
20	木	ごはん チキン南蛮 キャベツ 中華スープ	鶏肉	しめじ,玉葱 キャベツ 人参,カットわかめ	精白米 小麦粉,揚げ油 三温糖 片栗粉	小丸純せんべい アンパンマンキャラメルコーン ルヴァンプライムチーズサンド 牛乳かりんとう
21	金	豚丼 コーラスロー みかん缶	豚肉,かまぼこ,けずり節	えのきだけ,干ししいたけ だし昆布,玉葱 みかん キャベツ,胡瓜,人参,コーン缶	サラダ油,糸こんにゃく 精白米 マヨネーズ,三温糖	菓子 (乳)はなはなせんべい ○☆(幼)磯部白玉団子 チョイス/揚げまる
22	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）	さやえんどうしお味ミニ コンソメコーン
25	火	なめたけとツナのごはん 麺とわかめの吸い物 切り干し大根のサラダ	ツナ油煮 けずり節	なめたけ,グリンピース缶 だし昆布,カットわかめ 切り干しだいこん,人参,胡瓜	精白米 花ふ,そうめん 三温糖	カルシウムウエハース おにぎりせんべい/ラムネいろいろ カリボテスナック/ミレーピスケット
26	水	米粉パン カレーシチュー 春雨サラダ	豚肉,牛乳	人参,玉葱,しめじ カットわかめ,みかん 胡瓜	米粉パン バター,小麦粉,マカロニ はるさめ,ごま油,三温糖 じゃがいも	ふ菓子 ☆ワインナードッグパイ/牛乳 ねじりん棒力レー味 ペアピスケット
27	木	○ごはん 冬野菜のボトフ 玉ねぎドレッシングサラダ	鶏肉	かぶ,玉葱,人参 ブロッコリー,キャベツ もやし,胡瓜	精白米 じゃがいも 三温糖,ごま油	アンパンマンソフトせんべい (乳)豆乳ドーナツ/(幼)きらすあげしお ハーベスト/バター
28	金	ごはん いり豆腐 小松菜のごまあえ	卵,豆腐,はんぺん,鶏ひき肉	人参,玉葱 小松菜,もやし,白菜	精白米 糸こんにゃく,サラダ油 三温糖,白ごま	おからスナックかぼちゅ味 たべっ子どうぶつ ホームパイ/味しらべ
29	土	おにぎり（さけ・かつお） ソーセージ ヨーグルト/牛乳	ソーセージ		おにぎり（さけ） おにぎり（かつお）	アンパンマン ふんわりコーン 玄米ぽんせん醤油味

* 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

* ☆…手作りおやつ／○…サンプル展示／＊…年長のみ／(乳)…乳児／(幼)…幼兒



* 10月1日(水)に使用した食材の産地（献立：春雨スープ）

食材	にんじん	しめじ	えのきだけ	キャベツ
産地	北海道	長野	長野	愛知

食育だより



令和7年度武豊町立保育園 No. 8

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには

- ・免疫機能を高めること
- ・身体をあたためること が大切です。

ビタミン・ミネラルを十分にとり

バランスの良い食事をとることが
風邪の予防になります。

・身体をあたためるメニュー…

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、
スープ・スープ煮、シチュー、グラタン
など

・身体をあたためる食品…

ネギ・ニラ・たまねぎ・にんにく・
しょうが・南瓜・ゴボウ



はしの もちかた

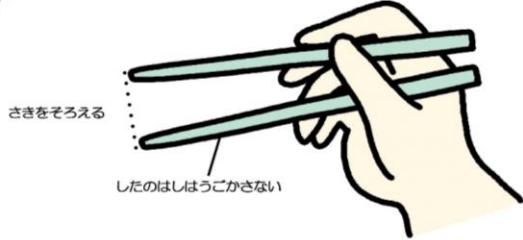
① えんぴつのようにはしを1ぼん
もつ



② もう1ぼんのはしをおやゆびのさきではさむ
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



11月のメニュー

☆ 魚の野菜カレーあんかけ ☆



« 材料 4人分 »

- ・ かじき
- ・ しょうが
- ・ 酒
- ・ しょうゆ
- ・ 片栗粉
- ・ 揚げ油

- 4切れ
- 小さじ1
- 小さじ1
- 小さじ1
- 大さじ3
- 適量

- ・ S&Bカレー粉
- ・ 玉葱
- ・ ピーマン
- ・ 干ししいたけ
- ・ 人参
- ・ たけのこ

- 小さじ1
- 1/4玉
- 2ヶ
- 2枚
- 1/2本
- 30g

- ・ しょうゆ
- ・ 中華だし
- ・ 水
- ・ 片栗粉

- 小さじ1
- 小さじ1
- 1カップ
- 大さじ1

« 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、味を調え、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

11/12(水) 給食
みんなの好きなカレーと
栄養たっぷりおさかな
メニューです☆

