



給食献立表



発行者：広野保育園
令和7年11月号

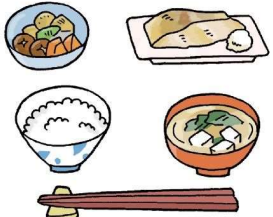
日曜日	行事	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手作りおやつです	エネルギー たんばく質 脂質／塩分 ()は未測定
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ		麦茶 お菓子	E 337.1(441.7) P 15.0(15.6) F 15.7(14.2) 塩 1.4(1.1)
4火		さばのごま衣焼き、煮浸し、りんご、なめこ汁	七分つき米(未)、焼麩、砂糖、○ホットケーキミックス、○砂糖	さば、豆腐、米みそ、煮干し、炒りごま、○牛乳、○無塩バター	◎バナナ、りんご、はくさい、こまつな、にんじん、なめこ、ねぎ、○にんじん	バナナ	牛乳 キャロットケーキ★	E 377.9(513.2) P 19.2(20.8) F 19.3(18.6) 塩 2.0(1.7)
5水	ひよこ組音楽発表会	ガーリックチキン、マカロニサラダ、柿、みそ汁(ほうれん草・えのき・大根)	七分つき米(未)、マカロニ、サラダ油、○サラダ油、○さつまいも、○砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮、米みそ、煮干し、○黒ごま、○牛乳	◎幼児りんごジュース、柿、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にんにく	りんごジュース	牛乳 大学芋★	E 297.7(449.0) P 17.0(18.5) F 8.4(8.9) 塩 1.6(1.4)
6木	桃組音楽発表会 カミカミメニュー	玉子焼き、きんぴらごぼう、みかんゼリー、すこやかふりかけ(わかめ)、具たくさん汁	七分つき米(未)、砂糖、ごま油、砂糖	卵、米みそ、豚ひき肉、薄揚げ、煮干し、かつお節、○プレーンヨーグルト	◎りんご、にんじん、ごぼう、だいこん、ごぼう、しいたけ、○バナナ、○白桃缶、○みかん缶	りんご	フルーツヨーグルト★	E 247.5(361.1) P 13.0(13.2) F 8.2(7.3) 塩 1.9(1.5)
7金	桜組音楽発表会	つくね焼き、ひじきサラダ、バナナ、じゃがいもの豆乳みそスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、片栗粉	調整豆乳、鶏ももひき肉、鶏むねひき肉、米みそ、ベーコン、米みそ、すりごま、炒りごま、○牛乳	◎幼児ぶどうジュース、バナナ、にんじん、キャベツ、冷凍とうもろこし、れんこん、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ、芽ひじき、しょうが	ぶどうジュース	牛乳 せんべい	E 299.0(419.7) P 16.1(15.5) F 13.2(11.3) 塩 2.0(1.6)
8土		ブルコギ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、はるさめ、サラダ油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、炒りごま	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく		麦茶 お菓子	E 326.0(429.6) P 14.2(14.9) F 13.6(13.3) 塩 0.8(0.7)
10月		手作りハンバーグ、コーンスロー、みかん、ポトフ	七分つき米(未)、サラダ油、パン粉	豚ひき肉、ウインナー、○ヨーグルト	◎バナナ、みかん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ	バナナ	ヨーグルト	E 259.1(385.4) P 13.2(14.2) F 14.5(12.5) 塩 1.4(1.1)
11火		赤魚の甘辛揚げ、おひたし、バナナ、みそ汁(薄揚げ・ねぎ・大根)	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、○薄力粉、○さつまいも、○砂糖	赤魚、米みそ、薄揚げ、煮干し、○黒ごま、○牛乳、○無塩バター	バナナ、こまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん	麦茶 星食べよ	牛乳 さつまいもクッキー★	E 357.8(464.8) P 15.7(17.4) F 16.6(16.1) 塩 2.0(1.8)
12水	七五三献立 完全給食	彩りご飯、鶏肉のから揚げ、キャベツのおかか和え、柿、すまし汁(ほうれん草・豆腐・花麩)	七分つき米、さつまいも、片栗粉、サラダ油、花麩、砂糖	鶏もも肉、豆腐、薄揚げ、さば節、かつお節、○牛乳	◎バナナ、柿、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しめじ、しょうが、だし昆布	バナナ	牛乳 バームクーヘン	E 494.9(452.6) P 20.8(18.4) F 14.8(13.3) 塩 2.3(1.9)
13木		筑前煮、チーズ納豆、柿、みそ汁(わかめ・もやし・焼麩)	七分つき米(未)、焼麩、サラダ油、砂糖、○食パン	鶏もも肉、挽きわり納豆、チーズ、米みそ、煮干し、かつお節、○牛乳	◎りんご、柿、だいこん、もやし、れんこん、にんじん、孟宗水煮、ごぼう、しいたけ、わかめ、○ブルーベリージャム	りんご	牛乳 ジャムサンド★	E 385.6(429.5) P 23.4(19.8) F 13.4(10.7) 塩 2.5(1.8)
14金		ポークチャップ、ミックスキャベツ、ももゼリー、白菜スープ	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖	豚もも肉、ベーコン	◎オレンジ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、しめじ、きゅうり、にんじん、にんにく	オレンジ	プリン	E 246.5(374.9) P 14.5(15.3) F 11.2(10.6) 塩 1.4(1.2)
15土		塩野菜あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが		麦茶 お菓子	E 260.1(380.2) P 11.8(13.0) F 11.0(11.0) 塩 0.8(0.7)
17月		おでん、ごま酢和え、ストロベリーゼリー、すこやかふりかけ(のり)	七分つき米(未)、ごま油、砂糖、○ホットケーキミックス、○サラダ油	厚揚げ、さつま揚げ、鶏もも肉、ちくわ、すりごま、○牛乳、○ウインナー、○チーズ	◎オレンジ、だいこん、もやし、にんじん、こまつな、だし昆布、○ほうれんそう、○冷凍とうもろこし、○にんじん	オレンジ	牛乳 ケーキサレ★	E 365.8(451.0) P 18.1(17.2) F 15.9(13.2) 塩 2.7(2.2)
18火		麻婆豆腐、春雨サラダ、りんご、中華スープ	七分つき米(未)、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖、サラダ油、○ホットケーキミックス、○砂糖	豆腐、豚ひき肉、ロースハム、米みそ、○牛乳、○バター	りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、わかめ、○柿	麦茶 ビスコ	牛乳 柿のマフィン★	E 409.2(490.8) P 18.0(18.2) F 20.4(19.6) 塩 2.6(2.2)
19水	スマイルランチ 完全給食	ちゃんぽんラーメン、フルーツポンチ	生中華めん、砂糖、サラダ油、○さつまいも	豆乳、豚肉、かまぼこ、米みそ	◎幼児ぶどうジュース、キャベツ、みかん缶、もやし、バナナ、白桃缶、パイン缶、にんじん、こまつな、冷凍とうもろこし、しょうが、○りんごジャム、○りんご	ぶどうジュース	麦茶 りんごのパイ★	E 555.7(490.4) P 16.3(13.4) F 16.2(13.3) 塩 3.2(2.6)
20木	旬の魚デー	鮭の照焼き、磯香和え、柿、みそ汁(厚揚げ・キャベツ・ねぎ)	七分つき米(未)	鮭、厚揚げ、米みそ、煮干し	◎バナナ、柿、こまつな、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、刻みのり	バナナ	水 非常用お菓子	E 199.6(343.7) P 15.1(16.9) F 7.6(7.9) 塩 1.6(1.4)
21金		ヤンニョムチキン、チレギサラダ、バナナ、かきたまスープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、ごま油、砂糖、○米粉パン	鶏もも肉、豆腐、卵、炒りごま、○牛乳、○ビザ用チーズ、○しらす干し	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、冷凍とうもろこし、わかめ、刻みのり、にんにく、○刻みのり	麦茶 ゆで芋	牛乳 しらすトースト★	E 379.8(486.2) P 19.6(19.7) F 16.5(15.1) 塩 2.5(1.9)
22土		豚みそ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖、片栗粉、サラダ油	牛乳、豚肉、米みそ	バナナ、キャベツ、ねぎ、しめじ、にら		麦茶 お菓子	E 278.1(391.0) P 14.5(15.0) F 11.2(10.8) 塩 1.5(1.2)
25火		手作りさつまあげ、生姜醤油和え、みかん、みそ汁(白菜・ねぎ・薄揚げ)	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、○七分つき米	すり身、豆腐、米みそ、薄揚げ、煮干し、○炒りごま	みかん、キャベツ、はくさい、もやし、たまねぎ、ねぎ、冷凍とうもろこし、にんじん、ごぼう、しょうが	麦茶 白い風船	麦茶 ゆかりおにぎり★	E 307.8(408.9) P 15.1(14.9) F 7.4(7.6) 塩 1.9(1.5)
26水		秋のカレー、しょうゆフレンチ、りんご、牛乳	七分つき米(未)、さつまいも、サラダ油、○黒砂糖	豚肉、牛乳、かまぼこ、○牛乳	◎バナナ、りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、しめじ、きゅうり、○気になる野菜ジュース	バナナ	気になる野菜ジュース 黒糖蒸しパン★	E 521.4(610.4) P 17.5(17.6) F 16.2(14.6) 塩 2.2(1.8)
27木	以上児音楽発表会	豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、バナナ、みそ汁(大根・しいたけ・チンゲンサイ)	七分つき米(未)、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	豚肉、米みそ、煮干し	◎りんご、バナナ、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、冷凍とうもろこし、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが	りんご	麦茶 源氏パイ	E 238.2(361.3) P 12.7(12.9) F 13.8(12.6) 塩 1.5(1.2)
28金		里芋入りコロッケ、ゆかり和え、ストロベリーゼリー、みそ汁(小松菜・厚揚げ)	七分つき米(未)、さといも、じゃがいも、パン粉、サラダ油、薄力粉	厚揚げ、豚ひき肉、米みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	E 338.8(457.5) P 15.4(16.1) F 15.6(14.1) 塩 1.9(1.6)
29土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 315.3(423.5) P 13.2(14.1) F 13.2(12.4) 塩 1.1(1.0)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



旬の食材

さけ



産卵のために生まれた川に戻ってくる9月から11月頃に水揚げされたものは「秋鮭」と呼ばれ、もっともおいしい時期です。身が引き締まっているため、ムニエルやフライなどに向いています。

さつまいもクッキーの作り方 (45枚分)

さつまいも: 皮をむいて50g
無塩バター: 100g
砂糖: 65g
塩: ひとつまみ
薄力粉: 150g
紫芋パウダー: 適量
黒ゴマ: 適量



- さつまいもの皮を剥き、蒸す。
- バターを練って、滑らかにする。
- 2に砂糖、塩、さつまいもペーストの順で加え、その都度混ぜる。
- 薄力粉をふるい入れてさっくり混ぜる。
- 転がして直径4センチの棒状にする。紫芋パウダーを振りかけ転がす。
- ラップで包み、1時間ほど冷凍庫で冷やす。
- 8mm程度の厚さにカットし、黒ゴマをのせ、170℃のオーブンで15分程度焼く。

