

令和元年 11月 献立表 (後期・完了期)

二川保育園

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色	
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
11	・月	おせんべい 麦茶	かぼちゃのほうとう 焼き納豆 キャベツのおかか和え	♪シュガートースト 麦茶 みかん	豚肉 納豆 かつお節	ほうとう 食パン	かぼちゃ 白菜 大根 人参 ねぎ キャベツ もやし みかん	
12	・火	バナナ 麦茶	ごはん さわらの照り焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	♪れんこんチップ 麦茶 柿	さわら さつま揚げ 豆腐 わかめ	ごはん	ごぼう れんこん 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ 柿 バナナ	
13	・水	柿 麦茶	ごはん あんかけつくね ほうれん草の磯和え 春雨しらすーぶ	♪フルーツ寒天 麦茶 ビスケット	鶏肉 しらす のり	ごはん 春雨	玉ねぎ なら 干し椎茸 ほうれん草 もやし 人参 しめじ 小松菜 りんご 柿	
14	・木	みかん 麦茶	ごはん たら野菜あんかけ ブロッコリーサラダ 里芋のみそ汁	♪甘納豆の蒸しパン 麦茶 りんご	たら	ごはん 里芋 甘納豆	人参 ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ りんご みかん	
1	・金	りんご 麦茶	ごはん 秋のチキンシチュー風 コーンサラダ 人参のスープ	コーンフレーク 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん さつまいも コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん コーン もやし バナナ りんご	
16	・土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参 バナナ	
4	・月	ビスケット 麦茶	焼うどん ごぼうサラダ 白菜のみそ汁	♪鶏そぼろおにぎり 麦茶 りんご	豚肉 ツナ 鶏肉	うどん ごはん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 白菜 しめじ りんご	
5	・火	りんご 麦茶	ごはん さばのみそ煮 もやしのごま和え わかめのすまし汁	ふかしいも 麦茶 みかん	さば わかめ	ごはん ごま さつまいも	もやし 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ 舞茸 みかん りんご	
6	・水	バナナ 麦茶	酢豚風煮 大豆のナムル 麩の中華スープ	♪プリン 麦茶 ビスケット	豚肉 大豆	ごはん 麩	玉ねぎ ピーマン 人参 椎茸 もやし ほうれん草 ねぎ 白菜 エリンギ バナナ	
7	・木	おかし 麦茶	ごはん 鮭の塩焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	おかし 麦茶	鮭 豆腐	ごはん マカロニ	胡瓜 人参 コーン 白菜 ねぎ 椎茸	
21	・木	みかん 麦茶	さけのピカタ マカロニサラダ 高野豆腐のミネストローネ	♪スイートポテト 麦茶 柿	さけ 高野豆腐	ごはん マカロニ さつまいも	胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ トマト 小松菜 柿 みかん	
8	・金	柿 麦茶	ごはん きのことやさいの煮物 かぶのサラダ じゃがいものスープ	♪ミルククッキー 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん じゃがいも	しめじ 舞茸 玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ 柿 バナナ	
9	・土	おかし 麦茶	ツナごはん しらすのサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	♪煮りんご 麦茶	ツナ しらす チーズ 豆腐	ごはん	コーン ほうれん草 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ みかん りんご	
15	・金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「ふかしいも」を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※12日・26日のれんこんチップはふじ・うめ組の保護者からの紹介メニューです。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。



♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は「ふかしいも」です。今から78年前の昭和16年頃のメニューです。この当時は戦時中ということもあり、食べものや物資がとても少ない時代でした。好きに売り買いはできず切符制や配給制となり、少しでも食べものを得るために公園や競馬場は畑になりました。お肉を禁止する「肉なし日」を設け、魚類であるタツノオトシゴやオットセイ、鯨がお肉の代わりとなりました。「月月火水木金」や「生めよふやせよ、国のため」などの言葉が流行しました。今でも歌い継がれている童謡の「たきび」「うみ」「たなばたさま」「ほたる来い」が歌われた時代でもあります。

♪『旬の食材 きのこと』♪

秋が旬のきのこはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で脂質がほぼないため、とても健康的な食材です。炒めもの、煮物やスープ、サラダにも使えて、和風、洋風、中華のどの料理にも合います。アミノ酸も多く含まれるため、疲労回復や免疫力を高める効果もあります。よく給食でも登場する椎茸、えのき、しめじ、舞茸は秋が旬ですが、実はエリンギだけはほとんどが人工栽培のため実質的な旬はないと言われています。しかし栄養やおいしさは他のきのこ変わらないので同じように食べて下さいね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。