

令和4年11月献立表（後期・完了期）

二川保育園(内藤作成)

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
7 ・ 21	月	バナナ	かぼちゃほうとう 鶏の照り焼き きやべつの塩昆布和え	♪カルシウムおにぎり 麦茶 りんご	鶏肉・豚肉 昆布 しらす	ほうとう 食パン 天かす ごはん	きやべつ・大根・人参 かぼちゃ・もやし・白菜 小松菜・長ねぎ・りんご バナナ
8 ・ 22	火	胡瓜スティック	ご飯 まぐろ煮 もやしのごま和え 豆腐のすまし汁	♪きなこパン 麦茶 バナナ	まぐろ きな粉 豆腐 ごま	ごはん 食パン	チンゲン菜・人参・胡瓜 椎茸・玉ねぎ・もやし 長ねぎ・しめじ・バナナ
9 ・ 30	水	人参スティック	9日ごはんすたみな納豆 キャロットサラダ いもこん鍋(汁)(鳥取) 30日 肉井 千切りきやべつ そずり鍋(汁)	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	鶏肉・納豆(9日) わかめ(9日) 油揚げ・ツナ缶・チーズ 豆腐・豚肉・牛肉(30日)	ごはん さといも	青ねぎ・大根・人参・コーン 長ねぎ・胡瓜・れんこん しめじ・ほうれん草 もやし(9日)きやべつ(30日) オレンジ
10 ・ 24	木	10日 スティックパン 24日おかし 焼き芋	ご飯 鮭の照り焼き風 切り干し大根の煮物 白菜のみそ汁	♪かぼちゃペンネ 麦茶 10日りんご24日おかし	鮭 わかめ	ごはん 食パン	人参・切り干し大根・椎茸 ほうれん草・もやし 白菜・玉ねぎ・りんご
11	金		ご飯 チキンの煮物 コーンサラダ オニオンスープ	♪お好み焼き 麦茶 早生みかん	鶏肉 かつお節 青のり	ごはん さつまいも	人参・大根・きやべつ 玉ねぎ・コーン もやし・みかん
12 19 26	土	おかし	麻婆豆腐 もやしののり和え チンゲン菜のスープ	♪きなこパン 麦茶 バナナ	豆腐 豚肉 のり	ごはん 食パン	長ねぎ・玉ねぎ・人参・もやし チンゲン菜・ニラ・バナナ
14 ・ 28	月	じゃがいも りんご風味	野菜うどん ブロッコリーのおかか和え 麩のみそ汁	♪昆布おにぎり 麦茶 バナナ	豚肉 昆布 かつお節	うどん ごはん 麩 じゃがいも	玉ねぎ・きやべつ・人参 パプリカ・もやし・椎茸 ブロッコリー・ピーマン たけのこ・バナナ・りんご
1 15 29	火	バナナ	ご飯 たらのみそ煮 大根のうま塩煮 チンゲン菜のすまし汁	♪ゼリー 麦茶 フルーツ和え	たら わかめ ごま	ごはん	もやし・きゅうり・人参 チンゲン菜・大根・玉ねぎ えのき・バナナ・オレンジ・りんご
2 ・ 16	水	スティックパン	そばめし 浅漬け かぶのみそ汁 バナナ	♪野菜ロールサンド 麦茶 オレンジ	豚肉 かつお節 青のり	ごはん 中華麺 天かす	人参・玉ねぎ・きゅうり 白菜・きやべつ・かぶ きやべつ・バナナ パイナップル
17	木	さつまいも	ご飯 鮭のきのこソースかけ ひじきのサラダ さつまいものスープ	♪マカロニきな粉 麦茶 早生みかん	鮭 ひじき 豆腐 きな粉	ごはん さつまいも マカロニ	きやべつ・玉ねぎ コーン・人参・しめじ えのき・みかん
4 ・ 18	金	胡瓜スティック	ご飯 秋野菜の煮物 フレンチサラダ キャロットスープ	♪しらすパン 麦茶 りんご	鶏肉 しらす 青のり	さといも 食パン ごはん	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・レタス・舞茸 ごぼう 長ねぎ・りんご
5	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ・麦茶 おかし	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参・バナナ
25	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は「鳥取・兵庫・岡山・滋賀・大阪」の5県です。
 ※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。
 ※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。
 ※1・15・29日の大根のうましお煮はうめ組・すみれ組・ふじ組の保護者からの紹介メニューです。

鳥取:「すたみな納豆」鳥取市で30年以上も前に、子どもたちの学校給食として考案されたメニューです。鶏ミンチ肉をにんにくや生姜などで炒め、納豆と混ぜ合わせたものです。ごはんの上にかけ、丼として食べます。「いもこん鍋(汁)」鳥取の伝統的な煮込み料理です。材料であるさといもの「いも」、こんにゃくの「こん」から名付けられました。「らっきょうサラダ」らっきょうの栽培は古く、江戸時代までさかのぼります。うめ組はらっきょうは提供しません。

滋賀:「サラダパン」滋賀県のオリジナルパンです。たくあんを刻み、マヨネーズで和えたペーストを コッペパン に挟みます。

うめ組は野菜ロールサンドを提供します。

兵庫:「そばめし」そばめしは、神戸発祥のご当地B級グルメです。焼きそばの麺を細かく切ってご飯と一緒に炒めた料理です。

岡山:「デミカツ丼」カツ丼にデミグラスソースをかけたものです。丼に盛ったご飯の上に茹でたキャベツとカットしたトンカツをのせ、デミグラスソースをかけた丼料理です。うめ組は肉丼にして提供します。「そずり鍋」そずり肉とは骨の周りの肉のことです。野菜やキノコなど山の幸もふんだんに使われた醤油ベースの汁です。※園では牛肉を使います。

大阪:「お好み焼き」小麦粉の生地、細かく切ったきやべつや肉、イカなどを入れ、鉄板で平たく両面を焼いたものです。

子どもたちが食べやすいよう味付けや食材を工夫し、郷土料理として味わいたいと思います。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。