

令和4年11月献立表

二川保育園(内藤作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
7	月	かぼちゃの ほうとう 431/496kcal (7日ふじ組:お弁当)	鶏の照り焼き きゃべつの塩昆布和え ★かぼちゃのみそ汁	♪カルシウムおにぎり 麦茶・りんご ☆ヨーグルト (21日すみれ組:クッキー)	鶏肉・豚肉 昆布 しらす	ほうとう 食パン 天かす ごはん	きゃべつ・大根・人参 かぼちゃ・もやし・白菜 小松菜・長ねぎ・りんご	
8	火	ごはん 354/468kcal	まぐろカツ もやしのごま和え 豆腐のすまし汁	♪ココアパン 牛乳・バナナ ☆チーズ (8日さくら組:アップルパイ)	まぐろ 豆腐 ごま	ごはん 食パン	チンゲン菜・人参 椎茸・玉ねぎ・もやし 長ねぎ・しめじ・バナナ	
9	水	ごはん 359/457kcal	9日すたみな納豆らっきょうサラダ いもこん鍋(汁)(鳥取) 30日デミカツ千切きゃべつ そずり鍋(汁)(岡山)	♪ケーキサレ 牛乳・キウイフルーツ ☆バナナ	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・らっきょう(9日) きゃべつ(30日)キウイフルーツ	
10	木	ごはん 353/497kcal	鮭のマヨコーン焼き 切り干し大根の煮物 白菜のみそ汁	♪かぼちゃのチーズペンネ 牛乳・柿 ☆ヨーグルト	鮭 チーズ わかめ	ごはん ペンネ	人参・切り干し大根・椎茸 もやし・コーン 白菜・玉ねぎ・かぼちゃ 柿	
24	すみれ組以上は、保護者の手作り弁当 ☆★24日(AM・PM)おかし							
11	金	ごはん 388/534kcal	チキンカレー コーンサラダ パイナップル・チーズ	♪お好み焼き(大阪) 麦茶・早生みかん ☆★焼き芋・牛乳	鶏肉 チーズ かつお節 青のり	ごはん さつまいも	人参・大根・きゃべつ 玉ねぎ・コーン もやし・パイナップル みかん	
12	土	ごはん 421/346kcal	麻婆豆腐 もやしののり和え チンゲン菜のスープ	♪スティックパイ 牛乳・バナナ ★☆おせんべい	豆腐 豚肉 のり	ごはん パイ皮	長ねぎ・玉ねぎ・人参 もやし・えのき・ニラ チンゲン菜・バナナ	
14	月	やきうどん 386/464kcal	青椒肉絲 ブロッコリーのおかか和え 麩のみそ汁	♪昆布チーズおにぎり 麦茶・キウイフルーツ ☆ヨーグルト	豚肉 昆布 チーズ かつお節	うどん ごはん 麩	玉ねぎ・きゃべつ・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・キウイフルーツ	
15	火	ごはん 378/445kcal	さばのみそ煮 大根のうま塩煮 えのきのすまし汁	♪きな粉プリン 牛乳・せんべい ☆ブルー	鯖 わかめ きな粉	ごはん 食パン	もやし・きゅうり・人参 小松菜・大根・玉ねぎ えのき	
2	水	☆☆そばめし (兵庫)400/456kcal	浅漬け かぶのみそ汁 バナナ	♪サラダパン(滋賀) 牛乳・パイナップル ☆牛乳	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・きゃべつ・かぶ たくあん・バナナ パイナップル	
17	木	ごはん 360/499kcal	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 (きく組:さつまいものカップケーキ)	♪マシュマロクラッカー 牛乳・早生みかん ☆チーズ	鮭 豆腐 ひじき	ごはん さつまいも	きゃべつ・玉ねぎ コーン・人参・しめじ えのき・みかん	
4	金	ごはん 420/523kcal	秋野菜カレー フレンチサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪しらすマヨパイ 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 しらす 青のり	ごはん さといも パイ皮	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・レタス・舞茸 ごぼう・キウイフルーツ 長ねぎ・りんご	
5	土	☆☆サンドウィッチ 421/346kcal	魚肉ソーセージ・コーンスープ バナナ・チーズ	ケーキ・麦茶・おせんべい ★☆おかし	卵・チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ	

★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。
 ※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。
 ※2・16・25日は以上児の白飯はいりません。
 ※7日はふじ組が、お弁当を作りお昼に食べます。白飯はいりません。
 ※8日はさくら組がアップルパイ、17日はきく組がさつまいものカップケーキ、
 21日はすみれ組がクッキーを作りおやつに食べます。
 ※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。



24日(木)は、すみれ組以上はお弁当を持って遠足に出かけます。おかず入りのお弁当を持たせて下さい。この日は、食材の発注を停めていますので、雨天でも持たせて下さい。

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。ごはんの上にかけて、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。
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。
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。「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、細かく切ったきゃべつや肉、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。