令和8年11月分献立表

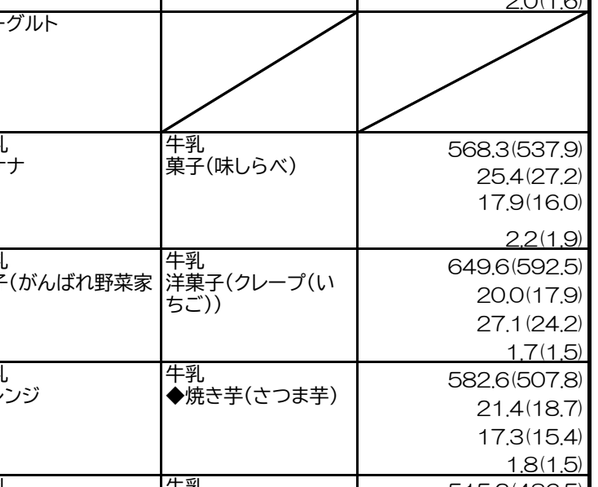
大府市公私立保育園
令和8年9月29日

日 曜	献立名	使用材料名 黄色の食品 熱や力となるもの	赤色の食品 血や肉や骨になるもの	緑色の食品 体の調子をよくするもの	調味料・その他	午前のおやつ	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
2 月〇	ひじきごはん ごま和え 豆腐とほうれん草の味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、鶏挽、味噌、油揚げ、ひじき	人参、もやし、きゅうり、ほうれん草、ごぼう、ねぎ、白ごま、干ししいたけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	532.7(470.6) 20.6(18.1) 13.7(12.8) 2.7(2.2)
4 水〇	味噌煮込みうどん 中華和え ヨーグルト	白玉うどん、砂糖、サラダ油、ごま油	ヨーグルト、豚平、赤味噌、かまぼこ、ツナ、油揚げ	白菜、もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、コーンホール缶	削り節、醤油、だし昆布、酢	牛乳 バナナ	野菜ジュース(白ぶどう＆ほうれん草) 菓子(おにぎりせんべい・塩)	456.8(505.2) 19.0(24.4) 8.4(10.8) 3.4(2.9)
5 木〇	ごはん 麻婆豆腐 酢和え	米、砂糖、春雨、サラダ油、片栗粉、ごま油	豆腐、豚挽、味噌	人参、きゅうり、もやし、ねぎ、生姜	酢、醤油、酒、中華スープの素、塩	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳　◆もっちり鬼まんじゅう(さつま芋、小麦粉、砂糖、白玉粉、塩)	606.9(541.7) 22.9(20.2) 18.8(16.6) 1.2(1.1)
6 金〇	ごはん さわらのごま味噌かけ 切干大根の中華和え 人参とわかめのすまし汁	米、砂糖、ごま油	さわら、ミックス味噌、わかめ	人参、きゅうり、切干大根、ねぎ、コーンホール缶、白ごま	醤油、削り節、酢、みりん、だし昆布、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実ﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ)(かぼちゃ)	584.2(542.9) 25.6(24.3) 20.0(19.5) 1.8(1.5)
7 土	いなり寿司 フルーツゼリー(りんご)	いなり寿司		フルーツゼリー(りんご)		ヨーグルト		
9 月〇	ごはん はんぺんと野菜の旨煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、生揚げ、豚平、味噌、わかめ	大根、人参、糸こんにゃく、玉ねぎ、えのきたけ	醤油、削り節、酒、だし昆布	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(古代米せんべい)(2枚)	571.5(517.3) 25.1(21.9) 16.4(15.3) 3.1(2.6)
10 火〇	ミルクロール 米粉のハヤシシチュー 野菜サラダ	ミルクロール、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	豚平	玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーンホール缶	塩、コンソメスープの素、米粉のハヤシシチュー	牛乳 菓子(がんばれ野菜家族)	牛乳 ◆五平餅(米、砂糖、片栗粉、白ごま、醤油、酒、みりん)	629.7(570.9) 19.6(18.0) 28.1(24.7) 1.4(1.3)
11 水〇	ウインナースパゲティ 切干大根のサラダ 飲むヨーグルト	スパゲティ、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	飲むヨーグルト、ウインナー、ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、切干大根、白ごま	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳　◆ピザトースト(薄切り食パン、とけるチーズ、チキンハム、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマトケチャップ)	729.3(671.4) 26.3(28.4) 38.6(32.7) 3.2(2.7)
12 木〇	ごはん 卵のふわふわ焼き トマト 大根と白菜の味噌汁	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	卵、豚挽、味噌、油揚げ、わかめ、ひじき	トマト、白菜、大根、人参、ねぎ、干ししいたけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ひとくちしょうゆせん)	540.9(486.2) 23.4(20.4) 20.3(18.6) 2.4(2.0)
13 金〇	ごはん あじの香味焼き 拌三絲 豆腐と人参の味噌汁	米、春雨、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	あじ、豆腐、チキンハム、味噌	人参、きゅうり、ねぎ、にんにく	醤油、削り節、酢、酒、だし昆布	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あげせんべい)	609.7(575.0) 27.6(28.9) 21.9(20.4) 2.8(2.4)
14 土	おにぎり(鮭・鮭) フルーツゼリー(みかん)	おにぎり(鮭・鮭)		フルーツゼリー(みかん)		ヨーグルト		
16 月〇	ごはん 関東煮 ごま和え	米、里芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、若鶏	大根、人参、もやし、きゅうり、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	497.4(452.9) 20.4(18.2) 9.5(9.2) 1.9(1.6)
17 火〇	ごはん タンドリーチキン風 ポテトサラダ 野菜スープ	米、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング	若鶏	人参、玉ねぎ、きゅうり、コーンホール缶	醤油、酒、トマトケチャップ、みりん、コンソメスープの素、カレー粉、塩	牛乳 菓子(おこさませんべい)	◆豆乳ヨーグルトのフルーツ和え(豆乳のヨーグルト、砂糖、黄桃缶、バナナ、みかん缶、パイン缶)	477.7(478.6) 18.2(18.4) 11.6(13.2) 2.1(1.8)
18 水〇	味噌ラーメン 野菜サラダ	中華そば、ノンエッグマヨネーズドレッシング、砂糖、サラダ油	豚平、ミックス味噌、ちくわ、わかめ	キャベツ、もやし、人参、ねぎ、きゅうり	中華スープの素、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆アップルケーキ(米粉パウダー(パンケーキ用)、砂糖、サラダ油、豆乳、りんご)	583.7(500.0) 23.5(20.3) 20.8(18.2) 3.1(2.6)
19 木〇	ごはん 豆腐の小判揚げ ごまだれサラダ 野菜ジュース(紫の野菜)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、鶏挽、卵、ひじき	野菜ジュース(紫の野菜)、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、酢、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	619.5(585.3) 19.2(22.1) 20.7(18.7) 1.3(1.1)
20 金〇	ツナとわかめの混ぜごはん キャベツときゅうりのナムル 具だくさん味噌汁	米、里芋、ごま油	ツナ、味噌、油揚げ	白菜、キャベツ、人参、ねぎ、きゅうり、白ごま	削り節、醤油、みりん、だし昆布、わかめご飯の素、中華スープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)(プレーン)	524.8(477.6) 19.4(17.4) 18.9(17.5) 2.0(1.6)
21 土	いなり寿司 フルーツゼリー(ぶどう)	いなり寿司		フルーツゼリー(ぶどう)		ヨーグルト		
24 火〇	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め 豆腐とねぎのすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、豆腐、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(味しらべ)	568.3(537.9) 25.4(27.2) 17.9(16.0) 2.2(1.9)
25 水〇	野菜たっぷりキーマカレー ハムとコーンのサラダ みかん	米、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	豚挽、チキンハム	みかん、玉ねぎ、人参、ホールトマト缶、ピーマン、なす、きゅうり、コーンホール缶	カレールー、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子(がんばれ野菜家族)	牛乳 洋菓子(クレープ(いちご))	649.6(592.5) 20.0(17.9) 27.1(24.2) 1.7(1.5)
26 木〇	ごはん ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	米、米粉(パン粉)、砂糖、サラダ油	豚挽、豆乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、パセリ	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆焼き芋(さつま芋)	582.6(507.8) 21.4(18.7) 17.3(15.4) 1.8(1.5)
27 金〇	大根とさんまの炊き込みごはん キャベツとツナの和え物 玉ねぎと人参の味噌汁	米、砂糖、サラダ油	さんま(味付)、味噌、ツナ、わかめ	大根、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、ねぎ、白ごま、生姜	酢、削り節、醤油、酒、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ふんわりコーン)	515.3(486.5) 21.5(23.9) 17.2(15.7) 2.7(2.2)
28 土	おにぎり(鮭・鮭) やさいゼリー	おにぎり(鮭・鮭)		やさいゼリー		ヨーグルト		
30 月〇	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん シーチキンサラダ 大根とほうれん草の味噌汁	米、さつま芋、砂糖、サラダ油	豚平、ツナ、味噌、わかめ	大根、キャベツ、人参、ほうれん草、ごぼう、しめじ、きゅうり	りんご酢、醤油、削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(ぽたぽた焼き)	592.8(517.9) 24.4(21.0) 16.9(15.3) 2.7(2.3)

◆◇◆◇◆ 食に関する記念日あれこれ ◆◇◆◇◆

11月11日は、「チーズ」の日です。

「チーズの日」は文武天皇が蘇(そ)を作るように命じたのが旧暦の10月、すなわち現在の暦では11月にあたることが由来です。
さらに、11月11日にするとぞろ目で覚えやすいという理由でこの日に決まりました。チーズのことをもっとよく知って、親しんでもらおうという理由で1992年、日本輸入チーズ普及協会とチーズ普及協議会が共同で制定しました。
チーズの歴史は非常に古く、西暦700年の飛鳥時代には作られていたことが確認されています。当時のチーズは蘇(そ)と呼ばれ、作り方などは中国から伝来しました。中国から伝わったレシピも現代とあまり変わりなく、牛の乳を煮詰めて作るものです。
朝廷の使いが地方に、蘇を製造するように依頼したことが記録に残っています。



保育園で好評なチーズを使ったおやつ！！【ピザトースト】(園児1人分)
[材料] 食パン:1／2枚　とけるチーズ:10g　トマトケチャップ:8g　玉ねぎ:8g　赤ピーマン:2g　黄ピーマン:2g
ハムまはたベーコン:5g(保育園では、乳と卵を含まないチキンハムを使用しています)
[作り方] ①玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンは、薄切りにしておく。 ②食パン(1／2枚)は、半分に切り、トマトケチャップを塗っておく。 ③②に①とハムまたはベーコン、とけるチーズをのせる。 ④オーブントースターで加熱する。
(野菜とハムまたはベーコンに火が通ったらできあがり)

◆は手作りおやつです。
※日にちの欄に〇印がついている日は箸を持ってきてください。 ※材料の納品状況などにより、献立が変更する場合があります。ご了承ください。