

令和6年 11月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	金	ウエハース お茶 七分づき米	チキンごぼう 温野菜 味噌汁 果物(りんご)	おさつバター 牛乳	鶏肉 麩 味噌 牛乳	片栗粉・油 砂糖・バター じゃがいも さつまいも	ごぼう・ブロッコリー 人参・万能葱 りんご
2	土	クッキー 牛乳 七分づき米	田舎風煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉・味噌 さつまいも揚げ 凍り豆腐 ヨーグルト	じゃがいも 砂糖・油 パン	ごぼう・人参 いんげん・もやし しめじ・長葱 りんご
5	火	チーズ お茶 七分づき米	豚肉の生姜焼き おかか和え 味噌汁 果物(りんご)	米粉の きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉・削り節 凍り豆腐・味噌 きな粉・牛乳 無調整豆乳	砂糖 油 米粉	キャベツ・人参 きゅうり・青菜 えのきたけ りんご
6	水	せんべい 牛乳 七分づき米	ハヤシシチュー フレンチサラダ 果物(りんご)	ツナごはん お茶	豚肉 ツナ缶	じゃがいも 油 砂糖 七分づき米	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・(冷)グリーンピース わかめ・コーン缶 あおりのり・りんご
7	木	クッキー 牛乳 七分づき米	魚の照り焼き 即席漬け 味噌汁 果物(りんご)	もちもちチーズ 牛乳	魚 味噌 粉チーズ・牛乳 無調整豆乳	砂糖 油 白ごま 白玉粉	大根・きゅうり 人参・もやし わかめ・長葱 りんご
8	金	クラッカー お茶 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 果物(りんご)	二色クッキー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 油揚げ・味噌 牛乳	砂糖・上新粉 小麦粉 バター 純ココア	玉葱・人参・昆布(乾) しらたき・絹さや 白菜・万能葱 りんご
9	土	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	カステラ 梨 お茶	豚肉 麩	油 砂糖 カステラ	キャベツ・人参・玉葱 いんげん・えのきたけ 万能葱・りんご 梨
11	月	せんべい 牛乳 七分づき米	いり鶏 味噌汁 果物(りんご)	ゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 さつまいも揚げ 味噌 牛乳	油 砂糖 せんべい	こんにゃく・人参 ごぼう・いんげん 玉葱・しめじ・青菜 ぶどう果汁・りんご
12	火	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	鶏肉・牛乳 スキムミルク ツナ缶 グリーンヨーグルト	じゃがいも・油 砂糖 バター	玉葱・人参・りんご・青菜 ピーマン・きゅうり・キャベツ パナ・黄桃缶・パイ缶
13	水	せんべい お茶 七分づき米	魚のクラッカー揚げ 三色浸し 味噌汁 果物(りんご)	バナナマフィン お茶	魚・絹豆腐 味噌・卵 無調整豆乳	クラッカー 小麦粉・砂糖 油	青菜・もやし 人参・えのきたけ 万能葱・バナナ りんご
14	木	煮干し お茶 七分づき米	中華炒め すまし汁 果物(りんご)	焼きそば 牛乳	豚肉 麩 牛乳	油・ごま油 片栗粉 蒸し中華めん	玉葱・ピーマン・人参 キャベツ・エリンギ わかめ・長葱・もやし あおりのり・りんご
15	金	ウエハース お茶 七分づき米	チキンごぼう 温野菜 味噌汁 果物(りんご)	おさつバター 牛乳	鶏肉 麩 味噌 牛乳	片栗粉・油 砂糖・バター じゃがいも さつまいも	ごぼう・ブロッコリー 人参・万能葱 りんご
16	土	クッキー 牛乳 七分づき米	田舎風煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉・味噌 さつまいも揚げ 凍り豆腐 ヨーグルト	じゃがいも 砂糖・油 パン	ごぼう・人参 いんげん・もやし しめじ・長葱 りんご
18	月	クラッカー お茶 七分づき米	タイピーエン ひじきの煮付け 果物(りんご)	パン 牛乳	豚肉・卵 かまぼこ 油揚げ 牛乳	春雨 油 砂糖 パン	長葱・キャベツ・きくらげ ひじき・人参 こんにゃく・いんげん りんご
19	火	チーズ お茶 七分づき米	豚肉の生姜焼き おかか和え 味噌汁 果物(りんご)	米粉の きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉・削り節 凍り豆腐・味噌 きな粉・牛乳 無調整豆乳	砂糖 油 米粉	キャベツ・人参 きゅうり・青菜 えのきたけ りんご
20	水	せんべい 牛乳 七分づき米	ハヤシシチュー フレンチサラダ 果物(りんご)	ツナごはん お茶	豚肉 ツナ缶	じゃがいも 油 砂糖 七分づき米	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・(冷)グリーンピース わかめ・コーン缶 あおりのり・りんご
21	木	クッキー 牛乳 七分づき米	魚の照り焼き 即席漬け 味噌汁 果物(りんご)	もちもちチーズ 牛乳	魚 味噌 粉チーズ・牛乳 無調整豆乳	砂糖 油 白ごま 白玉粉	大根・きゅうり 人参・もやし わかめ・長葱 りんご

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	金	クラッカー お茶 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 果物(りんご)	二色クッキー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 油揚げ・味噌 牛乳	砂糖・上新粉 小麦粉 バター 純ココア	玉葱・人参・こんぶ(乾) しらたき・絹さや 白菜・万能葱 りんご
25	月	せんべい 牛乳 七分づき米	いり鶏 味噌汁 果物(りんご)	ゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	油 砂糖 せんべい	こんにゃく・人参 ごぼう・いんげん 玉葱・しめじ・青菜 ぶどう果汁・りんご
26	火	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	鶏肉・牛乳 スキムミルク ソナ缶 プレーンヨーグルト	じゃがいも・油 砂糖 バター	玉葱・人参・りんご・青菜 ピーマン・きゅうり・キャベツ パナ・黄桃缶・パン缶
27	水	せんべい お茶 七分づき米	魚のクラッカー揚げ 三色浸し 味噌汁 果物(りんご)	バナナマフィン お茶	魚・絹豆腐 味噌・卵 無調整豆乳	クラッカー 小麦粉・砂糖 油	青菜・もやし 人参・えのきたけ 万能葱・バナナ りんご
28	木	煮干し お茶 七分づき米	中華炒め すまし汁 果物(りんご)	焼きそば 牛乳	豚肉 麩 豚挽肉 牛乳	油・ごま油 片栗粉 蒸し中華めん	玉葱・ピーマン・人参 キャベツ・エリンギ わかめ・長葱・もやし あおのり・りんご
29	金	ウエハース お茶 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(りんご)	さつまドーム 牛乳	豚挽肉 絹豆腐 油揚げ・牛乳 無調整豆乳	ごま油・バター 片栗粉・砂糖 さつまいも 小麦粉・油	長葱・ニラ・しめじ 人参・大根・いんげん りんご
30	土	クッキー 牛乳 七分づき米	豚血 味噌汁	クッキー 梨 お茶	豚肉 絹豆腐 味噌	砂糖 クッキー	玉葱・人参・しめじ いんげん・青菜 りんご・梨

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。  
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	599	23.4	15.3	220	2.7	192	0.51	0.4	34	1.6
乳児	501	20.4	14.6	244	1.9	174	0.42	0.37	27	1.4

※午前おやつは乳児クラスのみです。



「ごはん」の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。ご飯の栄養や健康効果、家庭で実践できる美味しく食べるためのコツを紹介！

★子どもに必要な栄養素が補給できる

- ①エネルギー源となる炭水化物が摂れる
- ②良質なたんぱく質がとれる
- ③ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる
- ④食物繊維が含まれる



★健康面での効果が期待できる

- ①噛む力が育つ
- ②消化機能が未発達な子どもに最適
- ③お米を中心にとすると献立のバランスがよくなる



★おいしいお米の選び方

ご飯をおいしく食べるためにはお米選びも大切です。保育園では熊本県芦北町の農家さんから直接取り寄せています！

- ①産年と精米時期を確認する  
お米の収穫は夏の終わりから秋にかけてです。お米は新しいほど水分が多くおいしいため、収穫した年(産年)を確認！
- ②粒の大きさ、形、透明感を確認する  
粒がそろっていて割れやかけが少ないものを選びましょう。粒が不揃いだとか炊きムラができます。また、粒が白いものより透明なものの方が食感がよいです



★おいしいお米の炊き方

お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります！  
 {炊く前の準備}



{炊きあがったら}



- ※切るようにほぐすのがポイント
- ・表面の水が飛びこすことであつら
  - ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
  - ・粒の間に閉じ込められた香りを感ぜられる
  - ・炊きムラがなくなりおいしさアップ！

★子どもが喜ぶおいしい「ごはんレシピ」

《にんじんごはん》

- 米 2合  
 人参 1/2本(約60g)  
 切干大根 4g程度  
 料理酒 小さじ1  
 みりん 小さじ1  
 塩 小さじ1/4  
 油 小さじ1
- ①人参を細切りにする
  - ②切干大根を水で戻し、水気を絞って細かく切る
  - ③ ①と②を合わせて調味料を入れて混ぜ、そこに油を加える
  - ④ 通常の水加減にした米の上に③をのせて炊く
  - ⑤ 炊飯が終わったらほぐしながら混ぜる

