



令和6年 11月献立表

田無北原保育園



| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料名 | | | おやつ | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|-------------------|--|---|--|---|---------------------|------------------|
| | | | | 黄色の仲間 熱や力になるもの | 赤の仲間 血や肉や骨になるもの | 緑の仲間 体の調子を整えるもの | | |
| 1 | 金 | 焼き芋 | 豚汁うどん 里芋と鶏肉の 炊き合わせ りんご | さつま芋/うどん/里芋 砂糖/餃子の皮/じゃ が芋/油 | 豚バラ/豆腐/油揚げ/味 噌/鶏もも/牛乳/豚ひき ぎ | ごぼう/人参/大根/白 菜/葱/さやいんげん/ りんご/玉葱 | 牛乳 サモサ | 541kcal 21.6g |
| 2 | 土 | 牛乳 せんべい | ハニーソイパン バーベキューチキン コーンサラダ ポテトスープ オレンジ | ハニーソイパン/はち みつ/マヨドレ/じゃが 芋/胚芽米 | 鶏もも/牛乳/塩昆布/海 苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます) | キャベツ/胡瓜/コーン /玉葱/人参/オレンジ | 牛乳 塩昆布 おにぎり | 554kcal 24.8g |
| 5 | 火 | 牛乳 クラッカー | ふりかけご飯 煮魚 りんご 小松菜とえのきの和え物 かぶの味噌汁 | ごま/砂糖/胚芽米/ご ま油/ホットケーキミッ クス/さつま芋/バター | かつお節/めじな/味噌/ 牛乳/油揚げ | 生姜/葱/小松菜/えの き/人参/かぶ/かぶの 葉/りんご | 牛乳 さつま芋 蒸しパン | 565kcal 25.2g |
| 6 | 水 | 牛乳 ビスケット | プティポワンパン 豆乳マカロニグラタン スティック野菜 オレンジ ブロッコリーのスープ | プティポワンパン/マカ ロニ/油/マヨドレ/じゃ が芋/ビーフン | 鶏もも/ベーコン/豆乳/ チーズ/味噌/牛乳/豚パ ラ | 玉葱/人参/マッシュ ルーム/胡瓜/ブロッコ リー/浅葱/オレンジ/ キャベツ/にら | 牛乳 焼きビーフン | 572kcal 24.6g |
| 7 | 木 | 牛乳 ゆで人参 | ご飯 柿 鶏の味噌焼き 卵の花 青菜のすまし汁 | 胚芽米/砂糖/ごま油/ 油/じゃが芋 | 鶏もも/味噌/おから/牛 乳/ベーコン | 人参/椎茸/えのき/葱 /ほうれん草/りんご/ 玉葱 | 牛乳 ジャーマン ポテト | 545kcal 23.8g |
| 8 | 金 | 牛乳 せんべい | きのこカレー オリーブおかか和え チンゲン菜のスープ オレンジ | 胚芽米/油/じゃが芋/ はちみつ/オリーブ油/ 薄力粉/粉糖 | 鶏もも/かつお節/牛乳 | 玉葱/しめじ/マッシュ ルーム/エリンギ/りんご/ ブロッコリー/カリフラワー /コーン/人参/チンゲン 菜/オレンジ | 牛乳 さくさく クッキー | 591kcal 20.5g |
| 9 | 土 | 牛乳 せんべい | 鶏南蛮うどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ | うどん/ごま/砂糖/食 パン/片栗粉/油/さつ ま芋 | 鶏もも/豚ひき/牛乳 | 玉葱/椎茸/人参/白菜 /オレンジ/苺ジャム | 牛乳 ジャムサンド | 542kcal 21.5g |
| 11 | 月 | 牛乳 ビスケット | 黒米 りんご 豚肉の香味焼き 切干大根の煮物 なめこの味噌汁 | 胚芽米/ごま/砂糖/油/ 食パン/マヨドレ | 豚肩ロース/さつま揚げ/ 豆腐/味噌/牛乳/しらす/ 青海苔 | 葱/人参/切干大根/さ やえんどう/なめこ/浅 葱/柿 | 牛乳 じゃこマヨ トースト | 518kcal 25.8g |
| 12 | 火 | 牛乳 胡瓜 スティック | スパゲティミートソース キャベツとツナの甘酢和え 豆乳スープ オレンジ | スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/じゃが芋/さつ ま芋/バター/ごま | 豚ひき/ツナ缶/豆乳/牛 乳/生クリーム | にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/ピーマン/ト マト缶/キャベツ/ほうれ ん草/オレンジ | 牛乳 スイート ポテト | 546kcal 23.0g |
| 13 | 水 | 牛乳 クラッカー | 炒飯 みかん 焼き魚 ナムル 豆苗スープ | 胚芽米/油/砂糖/ごま 油/ごま/ホットケーキ ミックス | 焼き豚/牛乳/豆乳/小豆 乳児:カレイ 幼児:ししゃも | 人参/葱/もやし/チン ゲン菜/玉葱/豆苗/み かん | 牛乳 黒ゴマ あんまん | 519kcal 23.2g |
| 14 | 木 | 牛乳 せんべい | コッペパン チキンカツ オレンジ 付け合わせ 南瓜ポターージュ | コッペパン/薄力粉/パ ン粉/油/砂糖/アル ファ化米 | 鶏もも/豆乳/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます) | 胡瓜/キャベツ/南瓜/ オレンジ/玉葱 | 牛乳 ゆかり おにぎり | 572kcal 24.2g |
| 15 | 金 | 牛乳 クラッカー | ふりかけご飯 煮魚 りんご 小松菜とえのきの和え物 かぶの味噌汁 | ごま/砂糖/胚芽米/ご ま油/ホットケーキミッ クス/さつま芋/バター | かつお節/めじな/味噌/ 牛乳 | 生姜/葱/小松菜/えの き/人参/かぶ/かぶの 葉/りんご | 牛乳 さつま芋 蒸しパン | 565kcal 25.2g |



| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料名 | | | おやつ | エネルギー たんぱく質 |
|--|----|-------------------|--|---------------------------------|---|---|-----------------------|------------------|
| | | | | 黄色の仲間 熱や力になるもの | 赤の仲間 血や肉や骨になるもの | 緑の仲間 体の調子を整えるもの | | |
| 16 | 土 | 牛乳 せんべい | ハニーソイパン バーベキューチキン コーンサラダ ポテトスープ オレンジ | ハニーソイパン/はちみつ/マヨドレ/じゃが芋/胚芽米 | 鶏もも/牛乳/塩昆布/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます) | キャベツ/胡瓜/コーン/玉葱/人参/オレンジ | 牛乳 塩昆布 おにぎり | 554kcal 24.8g |
| 18 | 月 | 牛乳 クラッカー | 豚汁うどん 里芋と鶏肉の 炊き合わせ りんご | うどん/里芋/砂糖/餃子の皮/じゃが芋/油 | 豚バラ/豆腐/油揚げ/味噌/鶏もも/牛乳/豚ひき | ごぼう/人参/大根/白菜/葱/さやいんげん/りんご/玉葱 | 牛乳 サモサ | 515kcal 21.9g |
| 19 | 火 | 牛乳 ゆで人参 | ご飯 柿 鶏の味噌焼き 卵の花 青菜のすまし汁 | 胚芽米/砂糖/ごま油/油/じゃが芋 | 鶏もも/味噌/おから/牛乳/ベーコン | 人参/椎茸/えのき/葱/ほうれん草/りんご/玉葱 | 牛乳 ジャーマン ポテト | 545kcal 23.8g |
| 20 | 水 | 牛乳 ビスケット | プティポワンパン 豆乳マカロニグラタン スティック野菜 オレンジ ブロッコリーのスープ | プティポワンパン/マカロニ/油/マヨドレ/じゃが芋/ビーフン | 鶏もも/ベーコン/豆乳/チーズ/味噌/牛乳/豚バラ | 玉葱/人参/マッシュルーム/胡瓜/ブロッコリー/浅葱/オレンジ/キャベツ/にら | 牛乳 焼きビーフン | 572kcal 24.6g |
| 21 | 木 | 牛乳 せんべい | 鮭ご飯 ラフランス 春巻き (ブロッコリー・トマト) なととスープ | 胚芽米/春巻きの皮/薄力粉/油/砂糖/グラニュー糖 | 鮭/豚ひき/なると/牛乳  | にら/椎茸/玉葱/ブロッコリー/トマト/もやし/浅葱/ラフランス | 牛乳 メロンパン風 スコーン | 584kcal 24.9g |
| 22 | 金 | 牛乳 せんべい | きのこカレー オリーブおなか和え チンゲン菜のスープ オレンジ | 胚芽米/油/じゃが芋/はちみつ/オリーブ油/薄力粉/粉糖 | 鶏もも/かつお節/牛乳 | 玉葱/しめじ/マッシュルーム/エリンギ/りんご/ブロッコリー/カリフラワー/コーン/人参/チンゲン菜/オレンジ | 牛乳 さくさく クッキー | 591kcal 20.5g |
| 25 | 月 | 牛乳 ビスケット | 黒米 りんご 豚肉の香味焼き 切干大根の煮物 なめこの味噌汁 | 胚芽米/ごま/砂糖/油/食パン/マヨドレ | 豚肩ロース/さつま揚げ/豆腐/味噌/牛乳/しらす/青海苔 | 葱/人参/切干大根/さやえんどう/なめこ/浅葱/柿 | 牛乳 じゃこマヨ トースト | 518kcal 25.8g |
| 26 | 火 | 牛乳 胡瓜 スティック | スパゲティミートソース キャベツとツナの甘酢和え 豆乳スープ オレンジ | スパゲティ/オリーブ油/砂糖/じゃが芋/さつま芋/バター/ごま | 豚ひき/ツナ缶/豆乳/牛乳/生クリーム | にんにく/玉葱/人参/マッシュルーム/ピーマン/トマト缶/キャベツ/ほうれん草/オレンジ | 牛乳 スイート ポテト | 546kcal 23.0g |
| 27 | 水 | 牛乳 クラッカー | 炒飯 みかん 焼き魚 ナムル 豆苗スープ | 胚芽米/油/砂糖/ごま油/ごま/ホットケーキミックス | 焼き豚/牛乳/豆乳/小豆 乳児: カレイ 幼児: ししやも | 人参/葱/もやし/チンゲン菜/玉葱/豆苗/みかん | 牛乳 黒ゴマ あんまん | 519kcal 23.2g |
| 28 | 木 | 牛乳 せんべい | ロールパン オレンジ ミートローフ じゃこサラダ ミネストローネ | ロールパン/片栗粉/砂糖/油/マカロニ/胚芽米/ごま油 | 豚ひき/しらす/ベーコン/牛乳/鶏もも | 玉葱/ブロッコリー/キャベツ/トマト缶/オレンジ/人参/椎茸 | 牛乳 中華おこわ | 573kcal 26.8g |
| 29 | 金 | 牛乳 クラッカー | わかめうどん 肉豆腐 りんご | うどん/砂糖/ホットケーキミックス/油 | 鶏もも/油揚げ/わかめ/豚もも/豆腐/牛乳/ウインナー | 人参/椎茸/白菜/葱/玉葱/りんご | 牛乳 ウインナー入り ドーナツ | 510kcal 23.8g |
| 30 | 土 | 牛乳 せんべい | ナチュラルパン 鶏のクリーム煮 ブロッコリー オレンジ さつま芋スープ | ナチュラルパン/バター/砂糖/胚芽米/マヨドレ/さつま芋 | 鶏もも/牛乳/ツナ缶/かつお節 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます) | 玉葱/人参/マッシュルーム/コーン/ブロッコリー/オレンジ | 牛乳 ツナマヨ おにぎり | 548kcal 29.0g |
| ※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります | | | | 月平均栄養価 | | エネルギー 550kcal | たんぱく質 24.0g | |
| ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。 | | | | | | | | |
| ※ハニーソイパン、プティポワンパン、ナチュラルパン、ロールパンは卵・乳不使用のパンです。 | | | | | | | | |



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。これからの季節は一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の寒暖差も大きくなります。衣服をこまめに調整しながら、風邪をひかないようにしてくださいね。

11月24日は「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」と読む語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日になっています。栄養バランスが良く、海外から来た食材も工夫して取り入れてきた和食は「無形文化遺産」に登録されています。

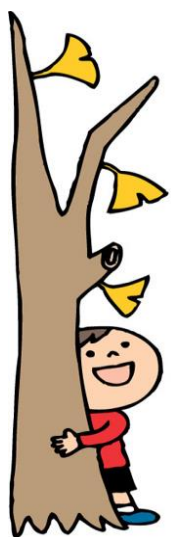
子どものうちから、だしのうま味や、季節で様々な旬の食材に触れ、食事に関する経験を育んでいきたいですね。



和食は「一汁三菜」が基本の形になっています。一汁三菜とは、ご飯、汁物の他に「菜（おかず）」3つのことを言います。ひとり分ずつ料理にふさわしいお皿に盛り付けることも和食の特徴です。

和食器の正しい並べ方は、向かって、手前の左にごはん、手前の右に汁物、右奥に焼き魚などの主菜、左奥に煮物などの副菜、真ん中に漬物やお浸しなどの副菜です。

和食の配膳は食べやすいようにできています。しっかりマナーを身に着けましょう。



焼き芋会



10月22日（火）につばめ組、はと組、あひる組が収穫したさつま芋を使って11月1日（金）に「焼き芋会」を行う予定です！じっくり火を通して焼き上げたさつま芋は加熱によってでんぷんが麦芽糖に変わり、甘味が増します。ホクホクの甘い焼き芋を楽しみにしていきましょうね♪



おしらせ

11月26日（火）のお迎え時に当日のおやつ「スイートポテト」を保護者の方に試食して頂きたいと思います。

今年度も一口サイズのおやつを召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食を食べているか、知って頂く機会になればと思っております。

簡単なアンケートの記入がございましたら、ご意見、ご要望、ご相談等をご記入いただければと思います。また、当日立ち会う給食室の職員にも、お気軽にお声がけください。

<10月の食育活動>

- ・10/12（金）にはと組で「大根・人参の種まき」をしました。4月にも育てているので、覚えていて、花の色やどのように畑にできるのか分かっている子が多かったです。大根・人参も大きくなるのを楽しみに、水をあげてくれています。
- ・10/15（月）にあひる組で「稲刈り」を行いました。5月に自分達で植えた稲を興味を持って刈り取ることができました。「玄米が入っているんだよね」「お米もう食べられるの?」と、友達と話す様子がありました。自分達で収穫したお米を食べる時が来るのが楽しみです。

<11月の食育の予定>

- ・11月6日（水）つばめ組 小松菜・ほうれん草の種まきをします。
- ・11月8日（金）全クラス 食育「秋野菜」イベント



※食育活動の様子を、Instagram「田無北原保育園食育Diary」に写真を掲載しています。ぜひご覧ください。