

11月 給食献立予定表

令和4年11月1日
カトリック長浜こども園

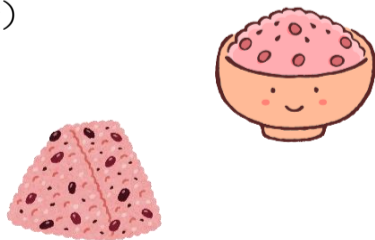
日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	火	コッペパン ポークビーンズ サラダスパ	牛乳	豚肉 大豆 シーチキン	人参 玉ねぎ じゃがいも きゅうり トマト	コッペパン スパゲティ	★おにぎり
2	水	ごはん 魚のみそ煮 ゆかり和え 田舎汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 里芋 大根 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
4	金	ごはん 豆腐ハンバーグ わかめの酢の物 かき玉汁	牛乳 スキムミルク 卵	豆腐 鶏ミンチ わかめ ちくわ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子
7	月	ごはん 魚の竜田揚げ 大根なます さつまいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 油あげ	人参 きゅうり 大根 玉ねぎ さつまいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
8	火	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	果物 菓子
9	水	サンドイッチ 肉コロッケ ほうれん草スープ	牛乳 スライスチーズ スキムミルク 卵	ハム シーチキン 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	スキムミルク 菓子
10	木	ごはん 鮭の西京焼き かつお和え わかめのみそ汁	牛乳	鮭 わかめ 油あげ	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 葱	米・麦	★大学芋
11	金	おにぎり ささみフライ 白菜と大根の具だくさんみそ汁	牛乳	ささみ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 じゃがいも 葱	米・麦	オレンジジュース 菓子
14	月	ごはん 筑前煮 伴三糸 味付のり	牛乳 スキムミルク 卵	かしわ ハム 味付のり	人参 ごぼう れんこん こんにゃく 干椎茸 春雨 きゅうり	米・麦	スキムミルク クッキーパン
15	火	★七五三定食 赤飯 鮭フライ 大根サラダ 花麩のお吸い物	牛乳 卵	小豆 鮭 ハム ちくわ わかめ 色板	大根 人参 きゅうり ほうれん草 レタス	米・もち米 麩	★バナナケーキ
16	水	ロールパン 中華風あんかけ焼きそば シーチキンサラダ	牛乳 スキムミルク	豚肉 シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 竹の子 きゅうり	ロールパン 中華麺	スキムミルク 菓子
17	木	ごはん 煮魚 昆布和え 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 塩昆布 豚肉 豆乳	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根 白菜 ごぼう 葱	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
18	金	★お弁当の日					ジョア ★スイートポテト
21	月	ごはん 鮭の生姜焼き 磯辺和え きのこ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 のり	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 舞茸 えのき茸 しめじ 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
22	火	コッペパン 中華風ローストチキン たまごサラダ 五目スープ	牛乳 卵	かしわ ハム	玉ねぎ じゃがいも きゅうり りんご 人参 キャベツ もやし 干椎茸	コッペパン	★人参ゼリー 菓子
24	木	★おたのしみランチ チキンライス 白身フライ 春雨サラダ 人参スープ 0～2歳児:フルーツ 3～5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	かしわ ホキ ハム	玉ねぎ しめじ 春雨 きゅうり りんご レタス 人参	米・麦	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
25	金	きのこカレー 和風サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	牛豚ミンチ ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも エリンギ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	スキムミルク 菓子
28	月	鮭寿司 高野豆腐の玉子とじ 白菜のみそ汁	牛乳 卵	鮭 高野豆腐 油あげ	人参 玉ねぎ 干椎茸 さやいんげん 白菜 葱	米・麦	プリン 菓子
29	火	ごはん そぼろ煮 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛ミンチ しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク ★りんごジャムサンド
30	水	ごはん 魚の南蛮漬け さつまいもサラダ 大根汁	牛乳 スキムミルク	サワラ ハム 油あげ	玉ねぎ 人参 ピーマン さつまいも きゅうり りんご 大根 葱	米・麦	スキムミルク 菓子

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

園でのお赤飯のレシピを紹介します。

赤飯 (作りやすい分量)

米 1合
もち米 1合
小豆 50g
黒ごま塩 適量



〈作り方〉

- ① 小豆は洗い、小豆がかぶるくらいの水で3分茹でてざるにあげる。もう一度かぶるくらいの新しい水にかけて硬めに茹で、ざるにあげる。煮汁もとっておく。
- ② 米ともち米は、炊飯をする30分ほど前に一緒に研ぐ。
- ③ ②と小豆のゆで汁、小豆を炊飯器に入れ、メモリに合わせて水加減をし、炊飯してできあがり。お好みでごま塩をふっていただきます。

※ 小豆の茹で加減は、茹で汁に小豆色が出て、硬いけどなんとか食べられるくらいの硬さです。もし柔らかくなってしまったら、炊きあがる10分前くらいに入れてください。

七五三のお祝い

7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いします。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も元気に過ごせるようにお祈りします。



園でも、15日に七五三定食をみんないただきます☆

