

11月 給食献立予定表

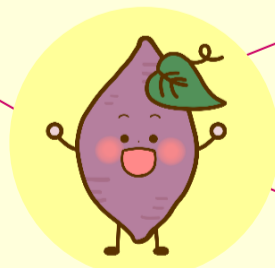
令和5年度
カトリック長浜こども園

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	水	コッペパン ささみのレモン煮 たまごサラダ キャベツスープ	牛乳 スキムミルク 卵	ささみ ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ	コッペパン	スキムミルク 菓子
2	木	松茸ごはん 鮭の照り焼き わかめの酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 わかめ ちくわ 豆腐 油あげ	松茸 椎茸 人参 キャベツ きゅうり 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
6	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 れんこん ごぼう こんにゃく 干椎茸 春雨 きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
7	火	ごはん 魚の風味揚げ かつお和え わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	サワラ わかめ 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 葱	米・麦	スキムミルク ★りんごジャムサンド
8	水	ロールパン カレーうどん シーチキンサラダ	牛乳	豚肉 シーチキン カニかま	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ きゅうり	ロールパン うどん	★おはぎ
9	木	鮭寿し 高野豆腐のたまごとじ 田舎汁	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 大根 里芋 葱	米・麦	★大学芋
10	金	ごはん 鶏肉の甘辛焼き さつまいもサラダ 白菜スープ	牛乳	かしわ ハム	玉ねぎ 葱 さつまいも じゃがいも きゅうり りんご 人参 白菜	米・麦	カルピスジュース 菓子
13	月	★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 かまぼこ	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
14	火	コッペパン ハンバーグ ミックスサラダ わかめのたまごスープ	牛乳 卵	牛豚ミンチ ハム わかめ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	コッペパン スパゲティ	★おにぎり
15	水	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	人参 玉ねぎ じゃがいも 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 菓子
16	木	きのこカレー ごま風味サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	かしわ しらす干し ちくわ	人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ エリンギ キャベツ レタストマト きゅうり	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
17	金	ごはん 煮魚 昆布和え 豆乳豚汁	牛乳 生クリーム	サワラ 塩昆布 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱	米・麦	★人参ゼリー 菓子
20	月	おたのしみランチ チキンライス 白身フライ シェルサラダ わかめスープ 3～5歳児:ロールケーキ 0～2歳児:フルーツ	牛乳 卵	かしわ ホキ ハム わかめ	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり りんご レタス	米・麦 シェルマカロニ	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
21	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え きのこ汁	牛乳 スキムミルク	豚肉	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しめじ えのき茸 舞茸 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
22	水	コッペパン 中華風ローストチキン ひじきサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク	かしわ ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし 干椎茸	コッペパン	ミルクココア 菓子
24	金	ごはん 鮭のみそ焼き 大根なます かき玉汁	牛乳 スキムミルク 卵	鮭 油あげ	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク メロンパン
27	月	さつまいもごはんのおにぎり ささみフライ 白菜と大根の具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	ささみ 豚肉 油あげ	さつまいも 人参 玉ねぎ 白菜 大根 じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
28	火	ごはん 魚のみそ煮 磯辺和え 黒豆煮 大根汁	牛乳	サワラ のり 黒豆 油あげ	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
29	水	★お弁当の日					ジョア ★スイートポテト
30	木	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 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	プリン 菓子

さつまいも

カリウム

体内の余分なナトリウム
(塩分)を排出し、血圧
低下やむくみの解消に効
果があります。



ビタミンE

「若返りのビタミン」
と呼ばれています。

ビタミンC

風邪を予防する働きが
あります。

今月は、さつまいもごはんをおにぎりにして、旬の野菜がたくさん入った
具だくさんみそ汁と一緒にいただきます。
他にも、サラダや手作りおやつなどでさつまいもがたくさん登場します☆

※ 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。

さつまいもごはん

米	2合	水	350ml
さつまいも	250g	みりん	大さじ1
		酒	大さじ2
		塩	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① さつまいもを皮つきで2cmの角切りにして水にさらす。
さらした水は捨てる。
- ② 米を研ぐ。
- ③ 炊飯器の釜に洗った米、水、みりん、酒、塩を入れて
軽く混ぜ、さつまいもをのせて炊く。



晴れた日の日中は秋らしい気持ちの良い気候ですが、朝晩は寒さを感じるようになりました。
この時期は、朝晩の冷えや乾燥などから風邪等の感染症にかかりやすくなります。うがい・手洗いをしっかりと、
十分な睡眠と栄養をとるように心がけましょう。みなさん元気に登園してきてくださいね。