

# 11月 給食献立予定表

令和6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	金	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え わかめのみそ汁	牛乳 卵	ホキ わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 葱	米・麦	カルピスジュース 菓子
5	火	鮭寿し 高野豆腐のたまごとじ 田舎汁	牛乳 スキムミルク 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	スキムミルク ★ふかしいも
6	水	コッペパン ポークビーンズ サラダスパ	牛乳 スキムミルク	豚肉 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ じゃがいも トマト きゅうり	コッペパン スパゲティ	スキムミルク 菓子
7	木	ごはん ささみのレモン煮 さつまいもサラダ 白菜スープ	牛乳 スキムミルク	ささみ ハム	さつまいも じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ 白菜	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
8	金	ごはん 煮魚 わかめの酢の物 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	サワラ わかめ ちくわ 豚肉 豆乳	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜 大根 ごぼう 葱	米・麦	スキムミルク ★キウイジャムサンド
11	月	ロールパン 中華風あんかけ焼そば ツナサラダ	牛乳	豚肉 ツナ カニかまぼこ	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 ピーマン きゅうり	ロールパン 中華麺	★大学芋
12	火	ごはん 鮭の生姜焼き ごま和え 大根汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 大根 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
13	水	ビーフストロガノフ 和風サラダ	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
14	木	ごはん 鶏肉の甘辛焼き マカロニサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	鶏肉 ハム 油あげ	玉ねぎ 葱 きゅうり りんご 人参 白菜 葱	米・麦 マカロニ	★アップルゼリー 菓子
15	金	ごはん 魚の磯辺揚げ 大根なます かきたま汁	牛乳 スキムミルク 卵	サワラ 青のり 油あげ	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
18	月	ごはん 筑前煮 伴三糸 味付のり	牛乳 スキムミルク 卵	鶏肉 ハム 味付のり	人参 ごぼう れんこん こんにやく 干椎茸 春雨 きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
19	火	サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク 卵 スライスチーズ	ハム ツナ 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	★おにぎり
20	水	★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 かまぼこ わかめ	大根 人参 きゅうり ほうれん草	米・麦 花麩	★バナナケーキ
21	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	鶏肉 ちくわ しらす干し	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	スキムミルク 菓子
22	金	ごはん 魚のみそ煮 かつお和え 黒豆煮 さつまいものみそ汁	牛乳	サワラ 黒豆 油あげ	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ さつまいも 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
25	月	さつまいもごはんのおにぎり ささみのごまフライ 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	ミルクココア 菓子
26	火	ごはん 肉じゃが 昆布和え 納豆	牛乳	牛肉 塩昆布 納豆	じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにやく キャベツ もやし	米・麦	★おはぎ
27	水	★おたのしみランチ ごはん 一食ふりかけ ハンバーグ 春雨の中華サラダ キャベツスープ 3～5歳児:ロールケーキ 0～2歳児:フルーツ	牛乳 卵	牛豚ミンチ ハム	人参 玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり レタス	米・麦	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
28	木	★お弁当の日					ジョア ★スイートポテト
29	金	ごはん 鮭の西京焼き いそべ和え 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 のり 豆腐 わかめ 油あげ	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 葱	米・麦	スキムミルク メロンパン



## 「いただきます」「ごちそうさま」の意味



### 「いただきます」

食材すべてに感謝をする気持ち。食べ物が口に届くまでに関わったすべての人たちへの感謝の意味が込められています。

### 「ごちそうさま」

漢字で書くと『御馳走様』。馳走とは走り回るという意味。走り回って食事を用意してくれた人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」と言うようになったそうです。

## 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を感謝し、今後も元気に過ごせるようにお祈りします。こども園では、20日に七五三定食をみんなでいただきます☆



※ 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。

### スイートポテト (分量) 5個分

さつまいも	300g
バター	10g
さとう	10g
牛乳	17～18cc
卵黄	4g (1/3個)



#### 〈作り方〉

- ① さつまいもは厚く皮をむき、水にさらして柔らかく水煮する。
- ② ゆであがったら裏ごしする。(すり潰すだけでもよい)
- ③ 牛乳、バター、砂糖を入れてよく練る。
- ④ 形を整えて卵黄を塗り、トースターできつね色になったら出来上がり。

