

# 11月献立表

令和6年度

みのり保育園 給食室

曜日	日にち	朝のおやつ		昼食	おやつ	延長のおやつ	主な使用食材	栄養摂取量		
		0,1歳児	2歳児					項目	乳児	幼児
金	15 29	オレンジ	牛乳	ご飯(15日：お赤飯) はんぺんとえのきの清まし汁 千草焼き インゲンのごまドレッシング 柿	牛乳 味噌ポテト	シュガー トースト	はんぺん 卵 豆腐 鶏肉 牛乳 味噌 小豆 米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉 ｺﾞﾏ えのき 絹さや 人参 玉葱 小松菜 ひじき ｲﾝɢﾝ 柿	エネルギー タンパク質 脂質	525kcal 18.7g 15.2g	568kcal 19.3g 15.2g
土	2	ビスコ	牛乳	和風ピラフ 野菜スープ 茹でブロッコリー	牛乳 おたのしみ	お菓子	鶏肉 牛乳 米 油 バター ｺﾞﾏ 人参 玉葱 ｷﾞｰﾏﾝ ｷﾏﾞｯ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	エネルギー タンパク質 脂質	500kcal 19.8g 18.5g	519kcal 20.9g 16.9g
月	18	バナナ	牛乳	麻婆豆腐丼 長葱としいたけのガラスープ 春雨サラダ りんご	お茶 鶏ごぼう ドック	炒飯	豆腐 豚肉 ｲﾒ 鶏肉 米 砂糖 片栗粉 ｺﾞﾏ油 油 春雨 0-ﾙﾊﾞﾝ ｺﾞﾏ 生姜 にんにく 葱 人参 胡瓜 ｸﾞﾏｯﾌﾟ 椎茸 ｷﾏﾞｯ ﾘﾝɢ ｺﾞぼう 海苔	エネルギー タンパク質 脂質	497kcal 20.6g 15.8g	532kcal 22.g 15.8g
火	5	オレンジ	牛乳	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鶏の唐揚げおろしタレ 和風サラダ	牛乳 ホットケーキ	焼きおにぎり	味噌 鶏肉 牛乳 卵 鮭 ﾊﾞｰﾝ 米 じゃが芋 砂糖 ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ油 ｷｯﾁﾝｷｯﾁﾝ ｷｯﾁﾝ 玉葱 生姜 大根 ｷﾏﾞｯ 胡瓜 人参 ｸﾏ 舞茸 葱	エネルギー タンパク質 脂質	486kcal 20.2g 15.4g	514kcal 21.1g 15.4g
	19	オレンジ	牛乳	●収穫感謝祭● 鮭ときのこの炊き込みご飯 じゃがたま汁 鶏の竜田揚げ 和風サラダ	お茶 手作り りんごジャムの ホットケーキ		味噌 鶏肉 牛乳 卵 鮭 米 じゃが芋 砂糖 ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ油 ｷｯﾁﾝｷｯﾁﾝ ｷｯﾁﾝ 玉葱 生姜 大根 ｷﾏﾞｯ 胡瓜 人参 ｸﾏ 舞茸 葱 りんご	エネルギー タンパク質 脂質	492kcal 21.g 16.g	525kcal 22.7g 16.2g
水	6	バナナ	牛乳	けんちんうどん 高野豆腐とひじきの含め煮 柿	牛乳 みたらし団子 おしゃぶり昆布	シラス トースト	豚肉 油揚げ 高野豆腐 卵 牛乳 うどん 油 里芋 もち米 米 片栗粉 人参 大根 葱 しめじ 柿 ひじき ｲﾝɢﾝ	エネルギー タンパク質 脂質	496kcal 19.8g 13.9g	545kcal 21.8g 14.6g
	20		牛乳	けんちんうどん (幼児：すいとん) 幼児のみ：塩昆布おにぎり 高野豆腐とひじきの含め煮 柿	豚肉 油揚げ 高野豆腐 卵 牛乳 うどん 油 里芋 もち米 米 片栗粉 人参 大根 葱 しめじ ひじき ｲﾝɢﾝ 柿 塩昆布		エネルギー タンパク質 脂質	496kcal 19.8g 13.9g	657kcal 24.g 14.9g	
木	7 21	オレンジ	牛乳	ご飯 具沢山スープ 鯖の味噌煮 小松菜とハムのサラダ	ヨーグルト 紅茶クッキー	あんかけご飯	鶏肉 鯖 味噌 ｲﾒ ﾖｰɢﾙﾄ 卵 米 油 バター 人参 大根 葱 生姜 もやし 小松菜	エネルギー タンパク質 脂質	523kcal 21.4g 19.4g	566kcal 23.2g 20.8g
金	8 22	オレンジ	牛乳	食パン 白菜とベーコンのスープ 鶏肉のマーメイド焼き 温野菜サラダ	牛乳 こぎつねご飯 おしゃぶり昆布	ホットケーキ	ﾊﾞｰﾝ 鶏肉 牛乳 油揚げ 食ﾊﾟﾝ 油 さつま芋 ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ油 米 砂糖 ｺﾞﾏ 白菜 玉葱 生姜 にんにく ﾏｰﾏｲﾄﾞ 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｺｰﾝ	エネルギー タンパク質 脂質	506kcal 22.6g 17.9g	541kcal 24.3g 18.4g
土	9	ビスコ	牛乳	ナポリタン コンソメスープ スティックきゅうり	牛乳 おたのしみ	お菓子	ｲﾒ 牛乳 ｽﾊﾟɢﾞﾃﾞｲ 油 バター ｺﾞﾏ 玉葱 人参 ｷｯﾁﾝｸﾞ 胡瓜 ｷﾞｰﾏﾝ ｸﾞﾏｯﾌﾟ ｲﾝɢﾝ	エネルギー タンパク質 脂質	501kcal 18.1g 18.2g	512kcal 18.7g 16.5g
月	11 25	オレンジ	牛乳	根菜カレー 豆腐とわかめのスープ りんごサラダ	牛乳 トマト ボンデケーショ	ホットケーキ	鶏肉 豆腐 牛乳 ｷｰｽ ﾊﾞｰﾝ 米 油 さつま芋 白玉粉 ｷｯﾁﾝｷｯﾁﾝ 玉葱 人参 ｺﾞぼう 蓮根 ｷｯﾁﾝｸﾞ 生姜 にんにく 葱 ﾄﾏﾄﾞﾋﾞｰﾙ ｸﾞﾏ ｷﾏﾞｯ 胡瓜 ｷｯﾁﾝ ｷﾞｰ ｷﾞｰ	エネルギー タンパク質 脂質	521kcal 19.4g 16.5g	558kcal 20.2g 16.8g
火	12 26	バナナ	牛乳	タン麺 ちくわサラダ オレンジ	牛乳 ひき肉 納豆ご飯 おしゃぶり昆布	ツナトースト	豚肉 なんと 竹輪 味噌 牛乳 鶏肉 納豆 中華麺 油 ｺﾞﾏ 米 白菜 人参 玉葱 ｷﾞｰ 大根 ｷｯﾁﾝ 海苔	エネルギー タンパク質 脂質	501kcal 21.g 17.1g	543kcal 24.2g 17.7g
水	13 27	オレンジ	牛乳	ご飯 青梗菜の味噌汁 鮭フライ かぶのマリネ	ヨーグルト きな粉ラスク	焼きおにぎり	味噌 鮭 卵 ｻﾞｸﾞﾙﾄ きな粉 米 油 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 食ﾊﾟﾝ ｷｯﾁﾝ 青梗菜 ｸﾏ ｶﾌﾞ 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	513kcal 21.g 15.2g	549kcal 22.6g 15.2g
木	14 28	バナナ	牛乳	食パン ミネストローネ ポークディアブル (乳児：鶏肉) コールスローサラダ	牛乳 大根ご飯 おしゃぶり昆布	お好み焼き	ﾊﾞｰﾝ 豚肉 鶏肉 牛乳 油 揚げ 味噌 食ﾊﾟﾝ 油 バター 片栗粉 ﾊﾟﾝ粉 ｺﾞﾏ 米 ｺﾞﾏ ｷｯﾁﾝ にんにく 玉葱 人参 ﾄﾏ ｸﾞﾏｯﾌﾟ ｷﾏﾞｯ 胡瓜 大根	エネルギー タンパク質 脂質	503kcal 20.9g 18.9g	535kcal 23.2g 19.g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。  
 ※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。





## 給食たより

肌に感じられる風が涼しから冷たさに変わり、秋から冬へと季節が少しずつ移っていくのが感じられるようになりました。

11月は収穫感謝祭があります。みのり保育園の周辺でも柿が実っていたり、どんぐりが落ちていたり秋の収穫を感じることができます。秋の食べ物は栄養も豊富です。暑さも和らぎ食欲もぐんと増すこの時期に収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

### ❁11月の行事と食育の活動❁

#### 勤労感謝：幼児クラス

日頃から私たちの生活を支えてくださっている方々へ感謝の気持ちを伝えます。毎日の給食の食材を運んでくださる八百屋さんやお肉屋さん、お魚屋さんなどに向けて子供たちが色紙を送ります。

#### 19日(火)・20日(水)：収穫感謝祭

収穫の恵みを与えてくださる神様への感謝のお祈りと、お祝いをします。21日(水)には乳児クラスでは野菜スタンプ、幼児クラスでは収穫物を使用して調理保育を行います。



### ❁今月の給食目標❁

11月の給食目標は、

**「食べ物の恵みに感謝しよう！～たくさんの野菜や食材にふれてみよう～」**です。

秋は実りの秋と呼ぶほどたくさんの食べ物が実る季節です。収穫感謝祭では、秋の収穫を通してたくさんの食材に触れ、その恵みを感じます。毎日食べている野菜や食材にも命があるということ、その命をいただいていることで私たちが生きているということを感じてもらえたらと思います。



### ❁保育園のおすすめレシピ❁

みんな大好き！みのり保育園の給食レシピをご紹介します！

#### 手羽元と里芋のうま煮



##### 【材料】

- ・鶏手羽元 …10本程度
- ・里芋 …2～3個
- ・醤油 …大さじ2杯
- ・砂糖 …小さじ1/2杯
- ・酒 …大さじ1杯
- ・みりん …小さじ2杯弱
- ・オイスターソース …小さじ1杯
- ・水 …180cc
- ・ごま油 …適量

##### 【作り方】

- ①里芋は皮をむき、下茹でする。
- ②調味料を合わせる。
- ③鍋に、鶏手羽元・里芋・合わせた調味料を入れ煮る。  
※鶏もも肉でも美味しく作れます。

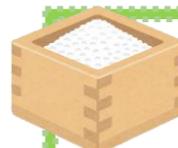
### ❁旬の食材❁

#### 大豆



大豆の旬は、朝晩が冷え込む秋から冬にかけてです。国内で最も多く生産されているのが黄大豆で、他に黒大豆や青大豆などがあり、『畑のお肉』とよばれるほどたんぱく質が豊富です。

五目豆などの和食のほか、カレーライスやサラダの具材にしても良いでしょう。また、豆腐やきな粉などの加工品で手軽に大豆を取り入れてもよいですね。



#### 勤労感謝の日に新米を

11月23日の勤労感謝の日はもともと新米などの豊作物の収穫を祝う宮中行事・新嘗祭(いなめさい)が行われている日。現在は労働をねぎらう日となりました。新米をはじめとした秋の味覚の献立で、日頃の勤労に感謝しましょう。

