

令和7年11月のこんだてひょう 狭山保育園

| 曜日 | 日 | 10時のおやつ (1~2歳児) | 昼食 | 3時のおやつ (全員) | 主材料 | | | 上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g) | |
|----|----------|--------------------|---|-------------------------|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------|
| | | | | | 熱や力となるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | 3歳未満児 | 3歳以上児 |
| 月 | 10 | 牛乳 果物 | ご飯 麩の卵とじ ほうれん草とコーンの和え物 豚汁 果物 | 牛乳 ★アップルゼリー | 米 油 お麩 砂糖 じゃが芋 | 豚肉 卵 削り節 牛乳 生クリーム | 玉ねぎ 人参 シイタケ 葉ねぎ 大根 ほうれん草 コーン(缶) モヤシ 油 ごぼう長ねぎ 粉寒天 リンゴジュース | 568 19.9 15.6 1.5 | 573 20.3 14.7 1.7 |
| 火 | 11 25 | 乳酸飲料 菓子 | タンメン 野菜のマヨネーズ和え 果物 | 牛乳 ★ミアメリカトドック | 中華麺 ごま油 小麦粉 さつま芋 マヨネーズ 砂糖 油 | 豚肉 チーズ 牛乳 魚肉ソーセージ 卵 | 人参 キャベツ もやし 白菜 長ねぎ きゅうり りんご | 573 22.4 19.1 3.5 | 593 24.1 22.4 4.3 |
| 水 | 12 26 | ヨーグルト | ご飯 白身魚の磯辺揚げ とりじゃが チンゲン菜ともやしのみそ汁 | 牛乳 ★お好み焼き | 米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ | ホキ 卵 鶏肉 牛乳 豚肉 削り節 | 青のり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし キャベツ | 559 22.7 16.0 1.8 | 640 25.7 20.6 2.1 |
| 木 | 13 27 | 牛乳 果物 | バターロール ポークビーンズ 白菜と人参のごま和え コンソメスープ | 麦茶 ★きつねご飯 | バターロール いちごジャム 油 じゃが芋 砂糖 すりごま 米 | 豚肉 ゆで大豆 油揚げ | 人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ 小松菜 ごぼう | 469 16.5 13.6 2.1 | 499 16.8 12.5 2.6 |
| 金 | 14 | りんご果汁 菓子 | 【七五三メニュー】洋風ちらしずし 鮭のみそマヨ焼き 豆腐グラタン 花麩のすまし汁 果物 | 牛乳 ★茶碗蒸し | 米 砂糖 油 マヨネーズ 小麦粉 バター パン粉 花麩 | ハム チーズ 卵 生鮭 豆腐 鶏肉 牛乳 かまぼこ 粉チーズ | コーン(缶) さやえんどう 人参 玉ねぎ しめじ わかめ みかん ほうれん草 | 561 27.3 17.9 3.2 | 599 33.4 20.2 4.0 |
| | 28 | オレンジ果汁 菓子 | ご飯 トンカツ きんぴらごぼう お麩のみそ汁 果物 | 牛乳 ★黒砂糖風味の 蒸しパン | 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 お麩 黒砂糖 | 豚肉 卵 さつま揚げ 牛乳 | キャベツ ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ りんご | 642 21.8 17.5 1.9 | 684 25.0 18.7 2.4 |
| 土 | 1 15 | 牛乳 菓子 | インディアンズバゲティ キャベツとじゃが芋のみそマヨ和え 乳酸飲料 | 牛乳 ロールケーキ 菓子 | スパゲティ 油 じゃが芋 マヨネーズ ロールケーキ | 豚肉 牛乳 | 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ | 605 21.7 21.8 1.8 | 670 24.1 23.1 1.8 |
| | 29 | 牛乳 菓子 | 肉うどん かぼちゃの甘辛煮 乳酸飲料 | 牛乳 菓子パン 菓子 | うどん 油 砂糖 | 鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 牛乳 | 人参 かぼちゃ 玉ねぎ | 592 22.3 22.9 2.2 | 657 26.3 23.8 2.6 |
| 月 | 17 | 乳酸飲料 菓子 | ふりかけご飯 野菜の肉巻き照り焼き 野菜の酢醤油和え なめこと卵のみそ汁 果物 | 牛乳 ★キャロットケーキ | 米 じゃが芋 砂糖 ごま油 小麦粉 バター 油 | 豚肉 卵 牛乳 | もやし 人参 ほうれん草 なめこ みかん | 630 22.5 19.6 2.0 | 639 23.4 20.6 2.4 |
| 火 | 4 18 | 牛乳 果物 | きのこスパゲティ さつま芋のレモン煮 小松菜と豆腐のスープ | 牛乳 ★カレーパン | スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 食パン 小麦粉 パン粉 | ベーコン 豆腐 牛乳 豚ひき肉 卵 | 玉ねぎ 赤ビマン エリンギ しめじ えのき 小松菜 人参 | 532 21.3 16.8 2.6 | 565 22.5 16.4 3.1 |
| 水 | 5 | ヨーグルト | ご飯 肉豆腐 もやしのさっぱり和え キャベツとしめじのみそ汁 果物 | 牛乳 ★お好み焼き | 米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 バター | 豚肉 豆腐 牛乳 | 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 キャベツ しめじ パナナ きざみのり | 485 18.7 11.5 1.8 | 540 20.1 14.3 2.2 |
| | 19 | ヨーグルト | 【お楽しみ給食】ご飯 山賊焼き 芋煮 納豆汁 果物 | 麦茶 ★きりたんぼ 鍋風 | 米 はちみつ 片栗粉 油 しらたき 里芋 砂糖 じゃが芋 | 鶏肉 豚肉 納豆 豆腐 油揚げ | 生姜チップ キャベツ トマト 人参 大根 長ねぎ いんげん なめこ みかん まいたけ 小松菜 | 594 24.4 18.7 2.4 | 671 27.2 23.3 2.9 |
| 木 | 6 20 | 牛乳 果物 | マカロンサンドとブルーベリーサンド ささみフライ 小松菜とツナの塩昆布和え えのきのスープ | 麦茶 ★グチャップライス | 食パン マーガリン 小麦粉 ブルーベリージャム パン粉 油 すりごま ごま油 米 | ささみ 卵 ツナ(缶) 豚ひき肉 | きゅうり 小松菜 人参 白菜 塩昆布 えのき 玉ねぎ コーン(缶) | 531 23.3 20.5 2.4 | 608 26.5 21.5 3.0 |
| 金 | 7 21 | ぶどう果汁 菓子 | ご飯 鮭の西京焼き 厚揚げ入り煮物 野菜のみそ汁 果物 | 牛乳 ★きな粉入り ソフトドーナツ | 米 三温糖 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 粉糖 | 生鮭 鶏肉 生揚げ 牛乳 卵 きな粉 | ブロッコリー 人参 大根 りんご | 585 22.1 16.1 1.3 | 640 27.1 19.3 1.7 |
| 土 | 8 22 | 牛乳 菓子 | 野菜あんかけうどん わかめの中華サラダ 野菜果汁 | 牛乳 菓子パン 菓子 | うどん ごま油 片栗粉 油 砂糖 | 豚肉 なんと 牛乳 | 人参 玉ねぎ 白菜 もやし カットわかめ きゅうり コーン(缶) 野菜&フルーツジュース | 563 18.2 17.6 2.9 | 569 18.3 15.4 3.5 |

11月の給食だより

今月の食育は郷土料理のお話を予定しています。
それに合わせ今月のお楽しみ給食は郷土料理を献立に
入れ作成しました。

【山賊焼き】
長野県中信地方(塩尻市・松本市など)の郷土料理です。
鶏肉をにんにく醤油ダレに浸け込み片栗粉をまぶして
揚げた料理です。大きな一枚肉を豪快に揚げるのが
特徴です。

【芋煮】
芋煮は山形県の郷土料理です。里芋の収穫期の秋から
冬によく食べられ、芋煮会といって河原に鍋や材料を
持ち込み家族や友人などと一緒に作ったり、各家庭でも
作り食べられています。

【納豆汁】
秋田県南地域に伝わる郷土料理です。煮干しでとった
出汁で具材を煮込み、味噌で味を整え、すりつぶした
納豆を加えます。正月といえば雑煮ですが、秋田県南
地域の内陸部では納豆汁が定番になるほど親しまれて
いるそうです。

【きりたんぼ鍋】
秋田県の郷土料理で、大館・鹿角地方が発祥とされてい
ます。串に刺し焼いたご飯が、がまの穂に似ていて
短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」と呼ばれる
ようになったそうです。
「きりたんぼ」とは、この「たんぼ」が鍋に入る長さに
「切った」ものです。

※14日は七五三メニューです。
※19日はお楽しみ給食です。

| 給食の平均値 | 熱量(kcal) | たん白(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|--------|----------|--------|-------|-------|
| 3歳未満児 | 560 | 21.0 | 17.6 | 2.2 |
| 3歳以上児 | 603 | 23.1 | 18.8 | 2.6 |

※都合により献立を変更する場合があります。
※★印は手作りおやつです。