保 育 所 給 食 献 立 表

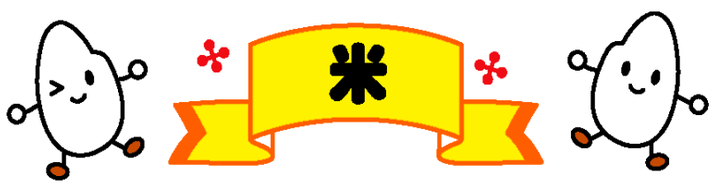
11月

令和4年　　3歳未満児

日	曜	朝のおやつ	昼食	おやつ	3色分類 あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	火	オレンジ	みそラーメン　ごぼうチップス スティック野菜　バナナ	おにぎり　お茶	豚もも　みそ	中華めん　ごま油　片栗粉　油 砂糖　さつま芋　マヨネーズ 米　ごま	オレンジ　白菜　もやし　にんじん　コーン　長ねぎ　ごぼう きゅうり　バナナ　塩昆布
2	水	バナナ	秋カレーライス　ひじきのごま マヨネーズサラダ　みそ汁　り	きなこ蒸しパン R-1のむヨーグルト	鶏もも　豚レバーミンチ　油揚げ　みそ　卵　牛乳　きなこ　R-1のむヨーグルト	米　バター　ごま　砂糖　マヨネーズ　油　薄力粉	バナナ　かぼちゃ　なす　にんじん　玉ねぎ　しめじ　ひじき れんこん　わかめ　りんご
3	木		文化の日				
4	金	棒チーズ	ご飯　白身魚のタルタルソース ゆし豆腐　春雨のごま和え　梨	ビスケット　牛乳	ホキ　卵　ゆし豆腐　みそ　ささみ　牛乳	米　薄力粉　パン粉　油　マヨネーズ　はるさめ　砂糖　ごま油　ごま　ビスケット	きゅうり　ねぎ　キャベツ　小松菜　にんじん　なし
5	土	せんべい	ご飯　豆腐と豚肉のみそ炒め みそ汁　粉ふき芋　みかん缶	アメリカンドック　牛乳	沖縄豆腐　豚もも　みそ　牛乳 ウインナー(皮付)	Caせんべい　米　油　砂糖　ごま油　ふ　じゃがいも　バター ホットケーキミックス	長ねぎ　ピーマン　しいたけ　にんじん　小松菜　みかん缶
7	月	ビスコ	ご飯　和風マーボー豆腐　みそ汁　かぼちゃのサラダ　オレン	ちんびん　豆乳	絹ごし豆腐　ぶたひき肉　鶏レバー　みそ　サラダチーズ　豆乳	ビスコ　米　油　片栗粉　ごま油 マヨネーズ　薄力粉　黒砂糖 砂糖	玉ねぎ　しいたけ　ねぎ　大根 にんじん　しめじ　かぼちゃ きゅうり　オレンジ
8	火	オレンジ	カレーうどん　みそポテト 花野菜のごま和え　バナナ	おにぎり　お茶	鶏もも　豚レバーミンチ　麦みそ　ツナ	うどん　油　じゃがいも　薄力粉 砂糖　ごま　米　マヨネーズ	オレンジ　にんじん　玉ねぎ キャベツ　グリンピース　しめじ ブロッコリー　カリフラワー(冷
9	水	バナナ	ご飯　鮭のムニエル　みそ汁 納豆和え　りんご	ミルクくずもち R-1のむヨーグルト	鮭　油揚げ　みそ　納豆　ツナ 牛乳　R-1のむヨーグルト	米　薄力粉　油　バター　じゃがいも　砂糖　片栗粉	バナナ　しいたけ　えのきたけ しめじ　玉ねぎ　ねぎ　小松菜 にんじん　りんご
10	木	りんご	ご飯　ハンバーグ ホワイトスープ　ほうれん草バ	お誕生ケーキ 完熟りんごジュース	ぶたひき肉　鶏ひき肉　卵 ベーコン　牛乳	米　パン粉　バター　スポンジケーキ	りんご　玉ねぎ　ブロッコリー にんじん　コーン　ほうれんそう なし
11	金	チーズ	炊き込みご飯　コロッケ みそ汁　ごま和え　オレンジ	ごまサンド　牛乳	鶏もも　油揚げ　沖縄豆腐　みそ　牛乳	米　コロッケ　油　ごま　砂糖 食パン　バター	ひじき　ごぼう　にんじん　さや いんげん　しめじ　わかめ　小 松菜　オレンジ
12	土	クラッカー	チャーハン　なます　ワカメ スープ　パイン缶	ホットケーキ　牛乳	ぶたひき肉　卵　牛乳	天然酵母のクラッカー　米　ごま油　砂糖　ごま　ホットケーキミックス　バター　いちごジャム	玉ねぎ　にんじん　コーン　グリンピース　大根　みかん缶　わかめ　長ねぎ　干ししいたけ
14	月	ビスコ	麦ごはん　さんまの蒲焼 みそ汁　ポテトサラダ　りんご	黒糖蒸しパン ヨーグルジョイ	さんま　みそ　ハム　牛乳	ビスコ　米　押し麦　片栗粉　砂糖　じゃがいも　マヨネーズ　強力粉　黒砂糖	大根　キャベツ　にんじん　えのきたけ　ブロッコリー　レーズン りんご
15	火	りんご	スパゲッティミートソース　芋 きんとん　コーンスープ　バナ	おかかおにぎり　お茶	ぶたひき肉　豚レバーミンチ ベーコン　チーズ　卵　削り節	スパゲッティ　オリーブ油　バター　片栗粉　油　さつま芋　砂糖　米	りんご　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　トマト　トマトピューレー レーズン　コーン　ねぎ　バナナ
16	水	バナナ	もずく丼　酢みそ和え　すまし汁　柿	シュガーラスク　牛乳	ぶたひき肉　ささみ　みそ　牛乳	米　油　砂糖　片栗粉　焼きふ 食パン　バター	バナナ　にんじん　ピーマン コーン　もずく　大根　きゅうり 玉ねぎ　えのきたけ　わかめ
17	木	オレンジ	ロールパン　カップグラタン ミネストローネ　バナナ	おにぎり　お茶	むきエビ　鶏もも　牛乳　チーズ ハム　まぐろ	ロールパン　マカロニ　バター 薄力粉　じゃがいも　米	オレンジ　玉ねぎ　コーン　しめじ　にんじん　キャベツ　トマト バナナ
18	金	チーズ	ご飯　豚レバーの香り揚げ ゆし豆腐　ナムル　オレンジ	ちんびん　まめぴよ 	豚レバー　牛乳　ゆし豆腐　まめぴよ	米　片栗粉　油　砂糖　ごま油 ごま　薄力粉　黒砂糖	ねぎ　小松菜　もやし　きゅうり オレンジ
19	土	ビスケット	カレーライス　酢の物　みそ汁　モモ缶		鶏もも　みそ	ビスケット　米　じゃがいも　バター　砂糖	にんじん　玉ねぎ　わかめ きゅうり　ほうれんそう　しめじ もも缶
21	月	チーズ	ご飯　つくね焼き　みそ汁 納豆和え　りんご	きなこサンド　牛乳	鶏ひき肉　油揚げ　みそ　納豆 ツナ　きなこ　牛乳	米　片栗粉　砂糖　食パン　バター	えのきたけ　長ねぎ　わかめ 玉ねぎ　小松菜　にんじん　りんご
22	火	りんご	沖縄そば　ポテトフライ ブロッコリーサラダ　バナナ	おにぎり　お茶 	豚三枚肉　大丸かまぼこ　ツナ みそ	沖縄そば　砂糖　じゃがいも 油　マヨネーズ　米	りんご　ねぎ　ブロッコリー　にんじん　バナナ　味付けのり
23	水		勤労感謝の日				
24	木	チーズ	ご飯　酢豚　みそ汁　さつま 芋とリンゴのサラダ　オレンジ	焼きビーフン R-1のむヨーグルト	豚もも　絹ごし豆腐　みそ　豚 ロース　R-1のむヨーグルト	米　油　片栗粉　砂糖　さつま 芋　マヨネーズ　ビーフン	にんじん　玉ねぎ　ピーマン　干 ししいたけ　パイン缶　小松菜 りんご　きゅうり　オレンジ　にら
25	金	オレンジ	お弁当会	黒糖ラスク　牛乳	みそ　牛乳	食パン　バター　黒砂糖	オレンジ
26	土	バナナ	肉みそ丼　粉ふき芋　すまし 汁　パイン缶	いちごジャムサンド 牛乳	ぶたひき肉　みそ　牛乳	米　油　砂糖　片栗粉　じゃがいも　バター　焼きふ　食パン いちごジャム	バナナ　にんじん　しいたけ　葉 ねぎ　玉ねぎ　えのきたけ　わ かめ　パイン缶
28	月	棒チーズ	ご飯　チキン照り焼き　みそ 汁　青菜とあげの煮びたし	くずもち　まめぴよ	鶏もも肉　油揚げ　みそ　きなこ まめぴよ	米　じゃがいも　砂糖　くず粉 黒砂糖	大根　にんじん　小松菜　かき
29	火	オレンジ	カレーうどん　芋天ぷら　酢の 物　バナナ	きつねおにぎり　お茶	鶏もも　豚レバーミンチ　卵　油 揚げ	うどん　油　さつま芋　薄力粉 砂糖　米　ごま	オレンジ　にんじん　玉ねぎ キャベツ　グリンピース　しめじ わかめ　きゅうり　バナナ
30	水	バナナ	ご飯　白身魚の蒲焼き　みそ 汁　ポークビーンズ　ヨーグ	おからマフィン　牛乳	ホキ　みそ　豚肩ロース　だい ず　ヨーグルト　卵　おから　牛 乳	米　片栗粉　油　砂糖　じゃがいも　バター　薄力粉	バナナ　小松菜　えのきたけ 玉ねぎ　にんじん　もも缶　パイ ン缶

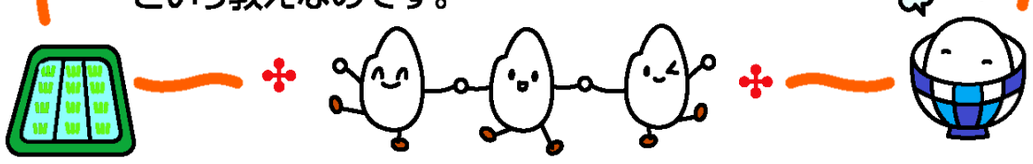
※材料・行事・その他の都合により献立を変更することがあります。(作成者)　栄養士　橘田知弥子

米のことわざ



「米の字の祝い」米の字を三つに分けると「八十八」という言葉になりますね。このことから八十八歳のお祝いを「米寿の祝い」や「米の字の祝い」と言うのです。

「青田から飯になるまで水加減」米は、たんぼに植わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に“水加減”が影響するという意味。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。



石焼きイモはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。