



平成29年11月分予定献立表

いぶんほいくえん

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう め い				か ん し ょ く		
			ち や に く と な る し ょ く ひ ん	ね つ や ち ら と な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と の え る し ょ く ひ ん	そ の た	ご ぜん 3 歳 未 満 児	ご こ 全 園 児	長 時 間 保 育 児
1	水	ごはん ゆかりこ かんとくに レバーやき みかん	とりにく がんも あつあげ けずりぶし こんぶ とりレバー	ごめ さとう さとう	だいこん にんじん こんにゃく みかん	ゆかり しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆こめこドーナツ	おかし
2	木	ごはん りんご ぶたにくとれんこんのあまから に すましじる	ぶたにく とりにく けずりぶし とうふ	ごめ さとう	りんご れんこん にんじん いんげん ねぎ	しょうゆ しらす	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さつまいもと くりのタルト	ふがし
4	土	わかめごはん やさしいスープ バナナ	とりにく	ごめ じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん コーンかん バナナ	コンソメ	キャラメルコーン		
6	月	ごもくやきそば コーンスープ コアコア	ぶたにく いか えび とりにく とうにゅう コアコア	やきそば あぶら あぶら かたくりこ	きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン にんじん たまねぎ コーンペースト	ソース コンソメ	ぎゅうにゅう	りんごジュース	ヤクルト
7	火	ごはん みかん ごぼうのドライカレー やさしいポトフ	ぶたひきにく とりにく ささみ	ごめ あぶら カレールウ じゃがいも	みかん ごぼう たまねぎ にんじん ピース キャベツ だいこん コーンかん	コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ココアむし ばん	おからいりあげ あられ
8	水	だいすごはん みそしる こまつなとにんじんのシャキ シャキナルム	だいす あげ とりにく みそ とうふ わかめ け ずりぶし	ごめ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん ほししいだけ えだまめ だけのこ にんじん こまつな もやし	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ	おかし
9	木	かばやきふうごはん まろやかさつまじる アツクリのおかかあえ	さんま けずりぶし あげ みそ けずりぶし とうにゅう つおぶし	ごめ あぶら かたくりこ さとう みりん さつまいも	しょうが ねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やさしいゼリー	ミレービスケット
10	金	ツナサンド ミートボールチャウダー	つな とりにく とうにゅう	パン マヨドレ じゃがいも かたくりこ	きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ にんじん ピース クリームコーンかん	コンソメ	ぎゅうにゅう	おちゃ ☆きつねおに ぎり	ヤクルト
11	土	わかめごはん みそしる バナナ	わかめ あげ みそ けずりぶし とう ふ	ごめ ねぎ えのきだけ じゃがいも バナナ			ポテトスナック		
13	月	ごはん ふりかけ しゅうまい ゆできゃべつ はるさめスープ	ぶたひきにく とりにく とうふ	ごめ かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ	たまねぎ きゃべつ えだまめ はくさい しいだけ 白菜	しょうゆ ちゅうが スープ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう かすてら	ヤクルト
14	火	だいすハンバーグ レンコンサラダ やさしいスープ	こなとうふ あいびきにく つな とりにく	ごめ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ れんこん にんじん きゅうり ブロッコリー コーンかん キャベツ にんじん	ソース ケチャップ コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう ぼてもち ボール	サラダ せんべい
15	水	つなピラフ パンプキンスープ ミニフィッシュ	つなかん ぶたひきにく ミニフィッシュ	ごめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ かぼちゃ	コンソメ しょうゆ スープのもと	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ポテトスナック	せんべい
16	木	ごはん にくだんご アツクリ-サラダ きりほしだいこんカレー	にくだんご とりにく	ごめ マヨドレ さつまいも あぶら カレールウ	ブロッコリー にんじん コーン きりほしだいこん なす		ぎゅうにゅう	☆ココアプリン	ココアビスケット
17	金	しそごはん じゃが にみそ ひじきとえだまめのいためす	ぶたばら あげ みそ ひじき	ごめ さといも さとう さとう	オレンジ だいこん にんじん ねぎ こんにゃく えだまめ コーンかん にんじん	しそこ す しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆おにまん	ヤクルト
18	土	ゆかりごはん ぶたじる バナナ	ぶたにく みそ とうふ けずりぶし	ごめ だいこん にんじん さといも えのき ねぎ バナナ		ゆかりこ しょうゆ	コーンスナック		
20	月	ひじきごはん みかん かぼちゃコロッケ とうにゅういりぐたくさんぶ たじる	ひじき しらすぼし ぶたにく とうふ みそ けずりぶし とうにゅう	ごめ あぶら こむぎこ さといも	みかん かぼちゃコロッケ キャベツ ねぎ にんじん だいこん えのきだけ	ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 幼ポテトスナック 2オクラ カレー 0・1才 めがし	ヤクルト
21	火	さつまいもごはん りんご さばのみぞれに ごまあえ とうふのすましじる	さば みそ とうふ けずりぶし	ごめ さつまいも くろごま さとう ごま さとう	りんご しょうが きゃべつ もやし にんじん ねぎ	しょうゆ しらす	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンスナック	あられ

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー	569kcal	タンパク質	20.8g	脂質	17.1g	カルシウム	262mg	鉄	3.4mg
----	-------	---------	-------	-------	----	-------	-------	-------	---	-------

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう め い				か ん し ょ く		
			ち や に く と な る し ょ く ひ ん	ね つ や ち か ら と な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と の え る し ょ く ひ ん	そ の た	ご ぜん 3 歳 未 満 児	ご こ 全 園 児	長 時 間 保 育 児
22	木	ごはん のり パナナ いしかりなべ ブロッコリーのおかかあえ	のり さけ みそ かつおぶし	ごめ じゃがいも さとう	バナナ だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ ブロッコリー	しょうゆ さけ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう どらやき	しょうゆ せんべい
24	金	みかん ごもくちゅうかさば きりほしだいこんとつなサラダ	ぶたにく つなかん	ちゅうかさば ごまあぶら ドレッシング	みかん もやし きゃべつ にんじん コーン にんじん きゅうり りほしだいこん	スプのもと しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ゆしおせんべい 未さんしょくせん べい	ヤクルト
25	土	ほ い く は っ ぴ ょう か い							
27	月	おやこどん ほうれんそうのごまあえ とうにゅうあんにとろふわ フルーツあえ	たまご とりにく のり けずりぶし とうにゅうあんにん	ごめ さとう ごま さとう さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう みかんかん バインかん ももかん	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆さつまいも きんこん	ヤクルト
28	火	きのこのちらしずし みそしる りんご	とりひきにく たまご さくらでんぶ あげ みそ けずりぶし	ごめ さとう いりごま さといも	にんじん なまししいたけ しめじ きゅうり きぬさや だいこん りんご	す しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 幼ケーキ 未ロールケ ーキ	おかし
29	水	ごはん いかフライのれもんに れんこんようふうカレーきんぴら パンプキンスープ	いかごめこフライ ぶたひきにく ぶたひきにく	ごめ さとう あぶら じゃがいも	れもんじる れんこん にんじん かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ カレーア しょうゆ スプのもと	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう ☆あべかわ	あまからせん べい
30	木	ごはん やきのり みかん みそおでん あますあえ	のり みそ がんも なまあげ ぶたひきにく	ごめ さとう ごま さとう	みかん だいこん にんじん こんにゃく さといも だいこん にんじん れんこん	す	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 幼カルシウムせ んべい 未こ めスナック	ポテトスナ ック

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

給食だより

朝夕冷え込む季節になりました。

朝登園してくると、子ども達は寒さに負けず、元気に外にとび出していきます。

寒さしらすの子ども達も、冬になると、かぜで休む子ども達がでできます。

生活リズムや食生活に注意してかぜに負けない体を作りましょう。



“かぜの時の食事と生活”

かぜの特効薬

- 1 しっかり体を暖める
- 2 ぐっすり眠る



体が暖まると、血液が十分に流れて内臓の働きは良くなります。
体の芯に力が湧いてくれば、自然治癒力が働きはじめます。
内臓の働きさえしっかりしていれば、手助けとなる風邪薬は、
効果を発揮します。

かぜの時の食事

- 1 脱水症状を防ぐため水分の補給を
(番茶 ほうじ茶 麦茶 おろしりんご 野菜スープ)



- 2 熱のある時はビタミンCやB1が必要
(ポテト 豆腐 卵 かぼちゃ にんじんなど)



- 3 体をあたためる食事を
(おかゆ 寄せ鍋 みそ汁 うどん)



- 4 消化の良いものを
(おかゆ 柔らかく煮たうどん)



かぜに向かないもの

油の多いもの、せんの多いもの、塩分の多いものは避けましょう。

日	曜	5・6か月		7・8か月		9～11か月	
		離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	水	しらすかゆ 野菜煮物裏ごし	米 ※しらす干し 人参 大根 だし汁	7倍かゆ Ⅱ-煮つぶし 野菜煮物つぶし フルーツつぶし	+フルーツ レバー	5倍かゆ Ⅱ-煮きざみ 野菜煮物つぶし フルーツきざみ	+とり肉きざみ
2	木	野菜かゆ とうふすまし汁裏ごし フルーツおろし	米 人参 いんげん とうふ だし汁 フルーツ	3色かゆ とうふすまし汁つぶし フルーツつぶし	同	3色かゆ とうふすまし汁つぶし フルーツきざみ	+ミンチ
4	土	10倍かゆ 野菜スープの裏ごし	米 キャベツ 人参 じゃがいも 玉ねぎ スープ	7倍かゆ 野菜スープのつぶし	同	5倍かゆ 野菜スープのつぶし	同
6	月	10倍かゆ 野菜煮の裏ごし コンスープ裏ごし	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン コーンペースト	7倍かゆ 野菜煮のつぶし コンスープつぶし	同	5倍かゆ 野菜炒めきざみ コンスープつぶし	+ミンチ
7	火	人参かゆ 野菜ポトフの裏ごし フルーツ裏ごし	米 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ じゃがいも スー プ フルーツ	人参かゆ 野菜ポトフつぶし フルーツつぶし	同	野菜クリームかゆ 野菜のポトフつぶし フルーツきざみ	+ささみきざみ
8	水	大豆かゆ 豆腐みそ汁裏ごし 小松菜の裏ごし	米 大豆 人参 豆腐 じゃが芋 みそ 小松菜	大豆かゆ 豆腐みそ汁つぶし 小松菜の煮つぶし	+わかめきざみ	大豆かゆ 豆腐みそ汁つぶし 小松菜きざみ	+あげ +とり肉きざみ
9	木	10倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁裏ごし ブロッコリー裏ごし	米 ※白身魚 さつまいも 人参 白菜 だし 汁 ミルク ブロッコリー	7倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁つぶし ブロッコリーつぶし	同	5倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁つぶし ブロッコリーきざみ	+豆乳
10	金	パンかゆ じゃが芋煮裏ごし 野菜スープ裏ごし	パン ミルク じゃが芋 人参 たまねぎ キャベツ スープ	パンかゆ じゃが芋煮つぶし 野菜スープつぶし	同	パンかゆ じゃが芋煮つぶし 野菜スープつぶし	パン 豆乳 +とり挽肉
11	土	10倍かゆ みそ汁裏ごし	米 みそ とうふ ※ じゃがいも だし汁	わかめかゆ みそ汁つぶし	+わかめきざみ	わかめかゆ みそ汁つぶし	+あげ
13	月	10倍かゆ 中華スープ裏ごし 豆腐つぶし煮	白菜 玉ねぎ キャベツ スープ 豆腐	7倍かゆ 中華スープつぶし 豆腐つぶし煮	同	5倍かゆ 中華スープつぶし 豆腐煮	+ミンチ
14	火	10倍かゆ 豆腐のつぶし煮 野菜煮の裏ごし	キャベツ たまねぎ 人参 ※とうふ	7倍かゆ ブロッコリーつぶし 豆腐のつぶし煮 野菜煮つぶし	+ブロッコリー	5倍かゆ 野菜スープつぶし 大豆ハンバーグつぶし ブロッコリーきざみ	+ミンチ 粉豆腐
15	水	洋風かゆ かぼちゃスープ裏ごし	米 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ じゃが芋 スープ	洋風かゆ かぼちゃスープつぶし	+ツナ缶湯通し	洋風かゆ かぼちゃスープつぶし	+ミンチ
16	木	さつまいもかゆ 野菜煮物裏ごし ブロッコリーの裏ごし	米 さつまいも たまねぎ にんじん ブロッコリー	さつまいもかゆ 野菜煮物つぶし ブロッコリーのつぶし	同	さつまいもかゆ 野菜煮物つぶし ブロッコリーのきざみ	+とり肉きざみ
17	金	10倍かゆ 野菜みそ煮裏ごし フルーツうらごし	米 大根 人参 白菜 里芋 みそ フルーツ	ひじきかゆ 野菜みそ煮つぶし フルーツつぶし	+ひじき	ひじきかゆ 野菜みそ煮つぶし フルーツきざみ	+あげ +ミンチ
18	土	10倍かゆ 豆腐みそ汁裏ごし フルーツ裏ごし	米 さといも 大根 人参 だし汁 とうふ	7倍かゆ 豆腐みそ汁つぶし フルーツつぶし	同	5倍かゆ 豆腐みそ汁つぶし フルーツつぶし	+ぶたにく
20	月	10倍かゆ 野菜煮の裏ごし とうふ汁の裏ごし	米 キャベツ 大根 人参 里芋 とうふ	7倍かゆ 野菜煮の裏ごし とうふ汁の裏ごし	同	5部かゆ みそ汁つぶし フルーツつぶし	+豆乳 ミンチ
21	火	さつまいもかゆ 豆腐汁の裏ごし 野菜煮物裏ごし	米 さつまいも とうふ キャベツ もやし 人参	さつまいもかゆ 豆腐汁 煮魚ほぐし リンゴ煮つぶし 野菜煮物つぶし	※白身魚	さつまいもかゆ 豆腐汁 煮魚ほぐし リンゴ煮 ごまあえきざみ	+すりごま
22	水	白身魚入り10倍かゆ 野菜みそ汁裏ごし ブロッコリー裏ごし	米 ※白身魚 じゃが芋 人参 大根 白 菜 みそ ブロッコリー	白身魚入り7倍かゆ 野菜みそ汁つぶし ブロッコリーつぶし	同	さけ入り5倍かゆ 野菜みそ汁つぶし ブロッコリー フルーツきざみ	+さけ
24	金	10倍かゆ 野菜スープの裏ごし フルーツおろし	米 キャベツ 人参 スープ フルーツ	7倍かゆ 野菜スープつぶし フルーツつぶし	+ツナ缶湯通し	5倍かゆ 野菜スープ つぶし ツナサラダき ざみ フルーツきざみ	+きゅうり
25	土	ほいくはっぴょうかい					
27	月	10倍かゆ ほうれん草の裏ごし フルーツ裏ごし	米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 フルーツ	7倍かゆ ほうれん草つぶし フルーツつぶし	同	5倍かゆ ほうれん草ごま和えきざ み フルーツきざみ	+ささみきざみ +すりごま
28	火	人参かゆ みそ汁の裏ごし フルーツうらごし	米 人参 大根 里芋 味噌 だし汁	2色かゆ みそ汁のつぶし フルーツつぶし	同	2色かゆ みそ汁のつぶし フルーツつぶし	+あげ
29	水	10倍かゆ かぼちゃスープ裏ごし フルーツ裏ごし	かぼちゃ じゃがいも たまねぎ スープ 人参	7倍かゆ かぼちゃスープつぶし 人参つぶし	同	5倍かゆ かぼちゃスープつぶし 人参つぶし チーズ	+ミンチ
30	木	10倍かゆ 野菜みそ煮裏ごし フルーツ裏ごし	米 大根 人参 生あげ中身 みそ フルーツ	7倍かゆ 野菜みそ煮つぶし フルーツつぶし	同	5倍かゆ 甘酢和え刻み 野菜みそ煮つぶし フルーツつぶし	+ミンチ

※ 印は献立以外の材料になります。