

# 献立表



※食材の都合により、献立を変更することがあります。

令和3年11月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	月	発芽玄米ご飯、鮭の塩焼き、千切り大根イリチー、豆腐とアーサのすまし汁、果物(みかん)	●岩石揚げ ●牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) 切こんにゃく、油	さけ(鮭) 豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)	にんじん、切り干しだいこん、駒かこんが、干しいたけ 万能ねぎ、あおさ・アーサ みかん ひじき
2	火	きびご飯、●ハンバーグ、●ブロッコリーサラダ、なすのみそ汁、果物(パイナップル)	●タンナ ファクルー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) ◎パン粉、油 ●ごまドレッシング	合ひき肉(牛・ぶた)、●卵 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) なす、万能ねぎ パイナップル
4	木	五穀米ご飯、●千草焼き、大根の梅和え、えのきとしめじのみそ汁、果物(梨)、●牛乳	●マシュマロ おこし	砂糖、ごま油 砂糖	●卵、とり肉(ひき肉) 削り節 とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ひじき だいこん、きゅうり、うめぼし しめじ、えのきたけ、万能ねぎ なし(梨)
5	金	ご飯、●うらら豆腐、キャベツのごま酢あえ、レバー汁、果物(バナナ)	●人参とオレンジ 蒸しパン ●牛乳	米(精白米) 揚げ油 砂糖 じゃがいも	とうふ(木綿豆腐)、●自身すり身、●卵、白すりごま、にんじん 白すりごま とりレバー、米みそ(甘みそ)	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき キャベツ、にんじん 鳥人参、長ねぎ バナナ
6	土	ビビンバ丼、大根のみそ汁、果物(みかん)	もちもちどら焼き	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、ごまつな、万能ねぎ、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ みかん
8	月	ウコンライス、●牛肉と大豆のハッシュドビーフ ●ポテトサラダ、●ヨーグルト	鮭おにぎり	米(精白米) じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	牛肉(肩)、だいず(水煮缶) ●ゆで卵、◎赤ハム ●ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、マッシュルーム にんじん、えだまめ
9	火	枝豆ごはん、サバのみそ煮、柿なます、豆腐とさつまいものみそ汁、果物(りんご)、●牛乳	●ココア蒸しパン	米(精白米) 砂糖 さつまいも	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳	えだまめ 万能ねぎ だいこん、かき(柿) 万能ねぎ りんご
10	水	五穀米ご飯、鶏肉のごまみそ焼、小松菜の煮びたし、ゆし豆腐、果物(バナナ)	●田芋の かき揚げ ●牛乳	砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま 油あげ とうふ(ゆし豆腐)	ごまつな、しめじ、にんじん 万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ
11	木	麦ご飯、●魚のカレーチーズ焼き、チョコレギサラダ、かぼちゃと玉ねぎのみそ汁、果物(オレンジ)	チヂミ ●牛乳	米(精白米)、押麦 ごま油、砂糖	めかじき、●ピザ用チーズ、●粉チーズ 白すりごま 米みそ(甘みそ)	レタス、きゅうり、にんじん、みずな、ゆかり、カットわかめ かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
12	金	お弁当会 	●メロンパン風 トースト ●牛乳	◎食パン、小麦粉(強力粉・学校給食用)、砂糖	●バター ●牛乳	
13	土	もずく丼、南瓜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ごまくず餅	米(精白米)、砂糖	ぶた肉(ひき肉) 赤みそ	はくさい、たまねぎ、もずく(塩漬)、にんじん、万能ねぎ かぼちゃ、長ねぎ グレープフルーツ
15	月	赤飯、沖縄風煮つけ、イナムドウチ、白菜のおかか和え、フルーツミックス 	ちんぴん ●牛乳	米(もち米)、米(精白米) 砂糖 こんにゃく	小豆(ゆで)、黒いりごま ぶた肉(三枚肉)、厚揚げ 豚肩ロース、カステラ(まぼろし)、米みそ(甘みそ) 削り節	だいこん、にんじん、ごまつな、こんぶ(寒天用)、しょうが 万能ねぎ、干しいたけ はくさい、にんじん もも(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶)
16	火	わかめご飯、●鮭のピカタ、●マセドアンサラダ、大根と油揚げのみそ汁、果物(柿)	ココアホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	さけ(鮭)、●卵 だいず(ゆで) 米みそ(甘みそ)、油あげ	カットわかめ トマト きゅうり、かぼちゃ、にんじん、コーン(缶) だいこん、万能ねぎ かき(柿)
17	水	黒米ご飯、●チキンのトマトソース掛け、温野菜のフレンチサラダ、●卵スープ、果物(みかん)、●牛乳	ぜんざい	米(精白米)、米(黒米) オリーブ油 砂糖、オリーブ油	とりもも肉	カットトマト、しめじ、たまねぎ、パスタ(バジリコ) ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー(ゆで)、黄ピーマン たまねぎ、にんじん、長ねぎ みかん
18	木	ご飯、きびなごのから揚げ、筑前煮、豆腐となめこのみそ汁、果物(梨)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、揚げ油 さといも(冷凍)、こんにゃく、砂糖	きびなご とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん なめこ、万能ねぎ なし(梨)

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
19	金	●ミートスパゲティ、●きゅうりとわかめのチーズ和え、●ニラ玉スープ、果物(バナナ)、●牛乳	いなり寿司	スパゲティ、オリーブ油 砂糖 片栗粉	合ひき肉(牛・ぶた) ●チーズ、しらす干し ●卵	きゅうり、カットわかめ にら バナナ
20	土	照り焼き丼、じゃがいもとわかめのみそ汁、果物(ネーブル)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油 じゃがいも	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、さきのみり 万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
22	月	ご飯、ぶりの照り焼き、カレーおからいりちー、じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、油 じゃがいも	ぶり 豚肩ロース、おから 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき 米みそ、わかめ(乾) りんご
24	水	納豆ご飯、魚のムニエル、ほうれん草のナムル、わかめのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●もちもちドーナツ ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、オリーブ油 ごま油	納豆 ホキ 白すりごま、白すりごま 米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
25	木	発芽玄米ご飯、マーボーなす、パンパンジー、わかめスープ、果物(バナナ)、●牛乳	フルーツポンチ	米(精白米)、米(発芽玄米) 油、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) とり肉(若鶏ささ身)、ごま	なす、長ねぎ、しょうが、ニンニク きゅうり、もやし、にんじん 万能ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ
26	金	ご飯、●たこさんウインナー、●クリームシチュー、●ウォルドルフ風サラダ ●がんばろうパフェ 	くず餅	米(精白米) じゃがいも 砂糖、オリーブ油 砂糖、小麦粉 黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖	◎ウインナー ●牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし) ●チーズ ●ヨーグルト(無糖)、●ホイップクリーム、●バター、●卵	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん キャベツ、りんご、セロリ、干しぶどう ブルーベリージャム
27	土	運動会 				
29	月	黒米ご飯、デークニイリチー、枝豆の豆腐サラダ、そうめん汁、果物(みかん)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米)、米(黒米) 砂糖 砂糖 干しとうめん	豚肩ロース とうふ(木綿豆腐)、白すりごま、米みそ(甘みそ)	だいこん、鳥人参、にんじん、にら にんじん、コーン(缶)、えだまめ 万能ねぎ みかん
30	火	麦ご飯、豆乳肉団子スープ、●チキンチョップドサラダ、果物(バナナ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米)、押麦 じゃがいも、片栗粉 ●ごまドレッシング、砂糖	豆乳 ぶた肉(ひき肉)	はくさい、クリームコーン(缶)、たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり、コーン(缶) バナナ

## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、七歳、五歳、三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。


千歳飴の千歳は『千年』という意味で、子どもの健康と成長を願い『長く伸びる』という意味と、延命長寿を願う意味も込められており、飴の色も縁起が良い紅白です。

11月15日(月)の七五三の日、こども園では『赤飯』を提供します。

～お祝いの日に赤飯を食べる意味・由来～

日本では古くから、赤色には邪気を払う力があると考えられており、加えてお米が高級な食べ物であったことから、神様に赤米を炊いて供える風習があったと考えられています。

そこから、災いを避ける、魔除けの意味でお祝いの席で振る舞われるようになりました。



秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、『なます・サラダ・和えもの』にもおすすめです。

