



2023年11月 献立表



日東保育園

日付	献立	材料名(◎9時おやつ、○3時おやつ)			その他	9時おやつ	3時おやつ
		熱どかになるもの	肉や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 水	御飯(雑穀入り)、さばのみそ煮、人参しりしり、すまし汁	米、オートミール、三つ葉、人参、キャベツ、じゃがいも、たまご、しょうが	◎牛乳、木綿豆腐、オクラ、人参、卵、ツナ、さば、わかめ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、たまご、しょうが	牛乳(乳児)、とうもろこし、小麦粉(乳児)	ツナマヨパンケーキ、牛乳	
02 木	御飯、鶏のフリッター、春雨サラダ、中華風コーンスープ	米、オマカロン、てんぷら、鶏肉、キャベツ、人参、油、しょうが、三つ葉、油、かつおぶし、チキンプッシュ、じゃがいも、味噌	卵、鶏肉、人参、キャベツ、ハム、◎牛乳	クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	きな粉マカロニ、ほうじ茶	
03 金	文化の日						
04 土	ツナロールパン、くだものゼリー、牛乳	ツナロールパン、◎きなこゼリー	牛乳、◎牛乳	固酸くだものゼリー	牛乳(乳児)、きな粉ゼンパイ(乳児)		
06 月	しそ御飯、小松菜とえのきの卵焼き、みそ汁、ヤクルト(幼児)、アシドミルク(乳児)	米、卵、しそ、小松菜、三つ葉、たまご、しょうが、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	卵、木綿豆腐、人参、ヤクルト66、◎牛乳、アシドミルク	たまねぎ、えのき、たまご、たまご、たまご、たまご	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	さつまいも蒸しパン、ほうじ茶	
07 火	みそラメム、揚げしゅうまい(幼児)、肉しゅうまい(乳児)、キャンディーチーズ(乳児)、型抜きチーズ(幼児)、キャンディーチーズ(乳児)	中巻、◎米、油、◎天かす、しょうが、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	鶏肉、人参、キャベツ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	福袋おにぎり、ほうじ茶	
08 水	ピビンバ、わかめスープ、ぶどうゼリー	米、◎おろし、カラッパ、◎おろし、◎おろし、◎おろし、◎おろし	◎牛乳、鶏肉、わかめ、◎牛乳	ぶどう糖、たまねぎ、もやし、にんじん、アカーン	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	あずきなグラッパ、ねじりん棒、牛乳	
09 木	御飯、豆腐の和風あんかけ、豚汁	米、さといも、片栗粉、三つ葉、◎おろし、◎おろし、◎おろし、◎おろし	◎牛乳、木綿豆腐、卵、しょうゆ、◎牛乳	かつお、豆腐、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	ふ菓子、紫いもチップ、牛乳	
10 金	カレーライス、ハンバーグ風サラダ、ミニヨーグルト	米、じゃがいも、◎三つ葉、卵、たまご、白、油、三つ葉、◎おろし、◎おろし、◎おろし	◎牛乳、鶏肉、たまご、ミニヨーグルト、◎牛乳	たまねぎ、◎フルーツミック、にんじん、トマト、◎おろし	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	フルーツ香仁、ほうじ茶	
11 土	くだものゼリー、牛乳	◎きなこゼリー	牛乳、◎牛乳	くだものゼリー	牛乳(乳児)、きな粉ゼンパイ(乳児)		
13 月	御飯、ひじき入豆腐ハンバーグ、かき玉汁	米、◎おろし、◎おろし、◎おろし、◎おろし	鶏肉、牛乳、木綿豆腐、卵、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、こまつ菜、しめじ、にんじん、えのき	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	煙のスナックカレー、牛乳、ねじりん棒、ほうじ茶	
14 火	薄切の食パン、ポテトミートグラタン、小松菜とベーコンのスープ	じゃがいも、薄切の食パン、ソフポントパン、◎おろし、◎おろし	◎牛乳、鶏肉、牛乳、チーズ、ハンバーグ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、たまご	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	ふんわりさつまぼろ、牛乳	
15 水	ミートソーススパゲティ、きのこのスープ、型抜きチーズ(乳児)、キャンディーチーズ(乳児)	スパゲティ、油、◎たまご、◎たまご、◎たまご	◎牛乳、鶏肉、牛乳、チーズ、ハンバーグ、◎牛乳	たまねぎ、◎おろし、◎おろし、◎おろし	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	カルピスゼリー、ほうじ茶	
16 木	おでかけ弁当	◎さつまいも、◎おろし、◎おろし	◎牛乳	くだものゼリー	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	焼きいも、ほうじ茶	
17 金	御飯、さつまいもと豚肉の甘辛炒め、すまし汁	米、さつまいも、◎コーン、◎おろし、◎おろし、◎おろし	◎牛乳、生揚げ、豚肉、◎牛乳	たまねぎ、さやいんげん、しめじ、にんじん、こまつ菜	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	コーンフレンチミルクがけ、ほうじ茶	
18 土	エッグハンズパン、くだものゼリー、牛乳	エッグハンズパン、◎きなこゼリー	牛乳、◎牛乳	くだものゼリー	牛乳(乳児)、きな粉ゼンパイ(乳児)		
20 月	わかめ御飯、関東煮、バナナ	米、じゃがいも、◎おろし、◎おろし	◎牛乳、◎おろし、◎おろし、◎おろし	おでんの薬、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	ジャムサンド、スキム紅茶	
21 火	あんかけうどん、白身魚の天ぷら、型抜きチーズ(乳児)、キャンディーチーズ(乳児)	うどん、◎米、油、片栗粉、◎おろし、◎おろし	鶏肉、◎チーズ、◎おろし、◎おろし	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	チーズとおかのかのおにぎり、ほうじ茶	
22 水	ピラフ、ハンバーグ、バイクドポテト、トマトスープ	米、じゃがいも、◎おろし、◎おろし	◎牛乳、◎おろし、◎おろし、◎おろし	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	厚切のロールケーキ(幼児)、米粉バナナスティック(乳児)、ほうじ茶	
23 木	勤労感謝の日						
24 金	御飯、鶏のつくね、キャベツの塩昆布あえ、みそ汁	米、◎おろし、◎おろし、◎おろし	木綿豆腐、人参、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	厚切のバウムクーヘン、ほうじ茶	
25 土	ポテトベークンパン、くだものゼリー、牛乳	ポテトベークンパン、◎きなこゼリー	牛乳、◎牛乳	固酸くだものゼリー	牛乳(乳児)、きな粉ゼンパイ(乳児)		
27 月	ソース焼きそば、水餃子スープ、型抜きチーズ(乳児)、キャンディーチーズ(乳児)	焼きそばのめん、◎おろし、◎おろし	鶏肉、水餃子、チーズ、わかめ、◎牛乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	玄米ほんせん醤油味、ほうじ茶	
28 火	ミルクロールパン、メンチカツ、キャベツとチーズのサラダ、コーンスープ	牛乳、ミルク、◎おろし、◎おろし	牛乳、◎おろし、◎おろし、◎おろし	クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ハセリ粉	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	いちごヨーグルト(幼児)、ミニヨーグルト(乳児)、ほうじ茶	
29 水	ひじき御飯、ささみとキャベツの梅和え、畑に感謝する収穫祭 芋煮汁	米、じゃがいも、◎おろし、◎おろし	◎牛乳、鶏肉、鶏ささみ、豚肉、◎おろし、◎おろし、◎おろし	ひじき、にんじん、たまご、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	マーブルケーキ、牛乳	
30 木	ハヤシライス、マカロニサラダ、りんごゼリー	米、じゃがいも、◎おろし、◎おろし	◎牛乳、◎おろし、◎おろし、◎おろし	ハヤシ フレーク、しょうゆ、鶏肉、コーン	牛乳(乳児)、豆腐、しょうゆ、鶏肉、しょうゆ、卵、カレールー、◎牛乳	フルーツヨーグルト、ほうじ茶	

畑の恵みに感謝しよう



さまざまな作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と言われます。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくる冬に向けて、体にエネルギーを蓄えておけるように、秋は食欲が増すのです。

保育園の畑でも、白菜・かぶ・大根・さつまいもなどの野菜や柿やかんなんなどの果物も収穫されます。11月29日(水)には「畑に感謝する収穫祭」を行う予定です。子どもたちが畑で野菜を収穫して作って、給食でいただきます。



※畑の野菜の状況により献立が変更することがあります。

正しいはしの使い方

手に合ったサイズのはしを選ぶときは、親指と人差し指を直角に結んだ長さ×1.5cmを目安にしてください。持ち方を練習するときには、まずえんぴつを持つように1本を持ち、その下側にもう1本を添えます。形が整ったら、上の1本だけを動かすようにします。上下に上手に動くようになれば、はしを練習してみます。正しい持ち方は見た目が美しいだけでなく、食べやすくもなります。

