

# 2024年11月 給食献立表

りとせ橋本こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	午後おやつ	
1	金	みそラーメン 鶏の生姜焼き さつまいもとツナのサラダ ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・鶏肉・ツナ缶・牛乳	・中華めん・ごま油・砂糖・薄力粉 ・さつまいも・食パン・バター ・マヨネーズ	・にら・人参・もやし・生姜・胡瓜 ・キャベツ・コーン・みかん缶・もも缶	牛乳 メロンパン トースト	
2	土	ねぎ豚丼 ほうれん草のごま和え なすと油揚げの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚肉・油揚げ・かつお節 ・牛乳	・精白米・油・砂糖・ごま	・長ねぎ・生姜・ほうれん草・人参 ・なす・玉ねぎ	牛乳 おかかおにぎり	
振替休日								
4	月							
5	火	ごはん ひじきとツナのたまご焼き キャベツの彩りサラダ 大根としめじの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・豆腐・きな粉	・精白米・油・砂糖 ・マカロニ	・ひじき・玉ねぎ・人参・胡瓜・赤ピーマン ・キャベツ・わかめ・大根・しめじ ・オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	
6	水	食パン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ じゃがいもとキャベツのスープ ぶどうゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・ツナ缶・牛乳 ・ゼラチン・しらす	・食パン・バター・薄力粉 ・マヨネーズ・じゃが芋 ・砂糖・ミレービスケット ・精白米・ごま油	・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ ・ぶどうジュース・枝豆	牛乳 枝豆としらすの おにぎり	
7	木	ごはん 魚のパン粉焼き いんげん和キャベツのカレーソース ほうれん草の味噌汁 パナナ	クラッカー	・さけ・チーズ・油揚げ ・牛乳	・精白米・パン粉・バター ・クラッカー・油・さつまいも ・ホットケーキミックス・砂糖	・いんげん・キャベツ・人参・ほうれん草 ・しめじ・玉ねぎ・バナナ	牛乳 さつまいも蒸しパン	
8	金	ごはん 麻婆豆腐 キャベツのごま酢和え 青梗菜のスープ ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豆腐・豚挽肉・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ごま・食パン ・バター	・にんにく・生姜・長ねぎ・にら・人参 ・ひじき・キャベツ・えのき・青梗菜 ・玉ねぎ・みかん缶・もも缶	牛乳 イチゴバター サンド	
9	土	ドライカレー かぼちゃのヨーグルト和え コンソメスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・油・砂糖 ・じゃが芋・ホームパイ	・にんにく・生姜・玉ねぎ・南瓜・わかめ ・なす・ケチャップ ・レーズン・白菜	牛乳 源氏パイ	
11	月	ごはん スパニッシュオムレツ 胡瓜のごま和え えのきと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・牛乳	・精白米・じゃが芋・砂糖 ・ごま・バター・薄力粉	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参 ・もやし・キャベツ・えのき・オレンジ	牛乳 サクサククッキー	
12	火	ピラフ ブロッコリーのサラダ キャベツとソーセージのスープ バナナ	りんごのゼリー	・豚肉・えび ・ゼラチン・牛乳・たまご ・ウインナーソーセージ ・ツナ缶	・精白米・バター・砂糖 ・ホットケーキミックス・油 ・マヨネーズ	・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン ・ブロッコリー・キャベツ・コーン ・バナナ・りんごジュース・レーズン	牛乳 レーズン蒸しパン	
13	水	食パン ホークハンバーグ コンソメスープ いんげんのスープ みかん	ミレービスケット	・豚挽肉・牛乳・脱脂粉乳 ・ホイップクリーム・たまご	・食パン・パン粉・油 ・ごま油・ミレービスケット ・ホットケーキミックス・砂糖	・玉ねぎ・ケチャップ・胡瓜・キャベツ ・コーン・いんげん・えのき・みかん ・もも缶	牛乳 お誕生日ホット ケーキ	
14	木	きつねうどん 魚の磯辺焼き もやしのサラダ りんご	クラッカー	・パンガシウス・油揚げ ・牛乳・ツナ缶	・うどん・薄力粉・砂糖 ・油・クラッカー・食パン ・マヨネーズ	・生姜・青のり・人参・もやし・胡瓜 ・玉ねぎ・りんご	牛乳 ツナマヨトースト	
15	金	お赤飯 鶏の照り焼き さつまいものレモン煮 花魁と青菜のすまし汁 紅白ゼリー	たべっこベイビー	・ささげ・鶏肉 ・ゼラチン・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・油・さつまいも・砂糖・おふ	・レモン・小松菜・長ねぎ・もも缶	牛乳 ロールケーキ	
16	土	スタミナ丼 キャベツの塩だれサラダ じゃがいもと厚揚げのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・ごま油・じゃが芋・ごま	・にんにく・生姜・玉ねぎ・なす・にら ・キャベツ・人参・コーン・小松菜 ・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり	
18	月	ごはん ミートオムレツ キャベツの甘酢和え 生揚げとわかめの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳 ・チーズ・生揚げ	・精白米・油・バター・薄力粉 ・砂糖	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・わかめ ・オレンジ・レモン	牛乳 レモンのパウンド ケーキ	
19	火	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとかにかまのサラダ 油揚げの味噌汁 ぶどうゼリー	オレンジゼリー	・豚肉・豆腐・かにかま ・油揚げ・ゼラチン・牛乳 ・チーズ	・精白米・片栗粉・砂糖 ・マヨネーズ・食パン	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・人参 ・ブロッコリー・キャベツ・コーン ・ぶどうジュース・オレンジジュース ・ケチャップ・ピーマン	牛乳 ピザトースト	
20	水	ロールパン ホークピーンズ 人参サラダ えのきのスープ バナナ	ミレービスケット	・豚肉・水煮大豆・牛乳 ・たまご	・ロールパン・油・じゃが芋 ・ごま・砂糖・ごま油・薄力粉 ・ミレービスケット	・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト缶 ・ケチャップ・コーン・キャベツ・いんげん	牛乳 ホットピーチ ケーキ	
21	木	ごはん さばのカレー風味焼き 青菜のめんつゆ和え 厚揚げの味噌汁 りんご	クラッカー	・さば・ツナ缶・生揚げ ・牛乳・豆乳・きな粉 ・ゼラチン	・精白米・薄力粉・油・ごま油 ・じゃが芋・クラッカー・砂糖 ・黒砂糖	・小松菜・えのき・もやし・キャベツ ・りんご	牛乳 きな粉プリン	
22	金	けんちんうどん 鶏の梅照り焼き ひじきとキャベツのサラダ ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豚肉・鶏肉・牛乳・かつお節	・うどん・砂糖・油・精白米	・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・ひじき ・梅干し・キャベツ・人参・コーン ・みかん缶・もも缶・青のり	牛乳 天かすおにぎり	
勤労感謝の日								
23	土							
25	月	納豆ご飯 親子煮風たまご焼き ほうれん草とえのきのおひたし 大根と小松菜の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・納豆・鶏肉・たまご ・かつお節・牛乳	・精白米・砂糖	・玉ねぎ・人参・かいわれ ・ほうれん草・えのき・大根・小松菜 ・長ねぎ・オレンジ・昆布の佃煮	牛乳 きんぴらおにぎり 昆布のおにぎり	
26	火	ごはん 鶏のおろし煮 マカロニサラダ さつまいもとごぼうの味噌汁 カルピスゼリー	りんごのゼリー	・鶏肉・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・片栗粉・砂糖 ・マカロニ・マヨネーズ ・さつまいも・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・大根・胡瓜・キャベツ・ごぼう ・りんごジュース・バナナ	牛乳 バナナ蒸しパン	
27	水	ごはん さわらのコマ味噌焼き キャベツのゆかり和え えのきとかまぼこの清汁 りんご	ミレービスケット	・さわら・かまぼこ・牛乳	・精白米・ごま・油・片栗粉 ・ミレービスケット・薄力粉 ・砂糖	・キャベツ・胡瓜・ゆかり ・えのき・玉ねぎ・りんご ・いちごジャム・レモン果汁	牛乳 いちごジャム クッキー	
28	木	食パン 鶏肉となすのトマト煮 ひじきサラダ キャベツのスープ パナナ	クラッカー	・鶏肉・牛乳・油揚げ	・食パン・油・砂糖・ごま ・マヨネーズ・じゃが芋・精白米 ・クラッカー	・なす・玉ねぎ・トマト缶・いんげん ・ケチャップ・人参・ひじき・胡瓜・えのき ・キャベツ・バナナ	牛乳 こぎつねおにぎり	
29	金	カレーライス キャベツとチーズのサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこベイビー	・豚肉・脱脂粉乳・牛乳 ・チーズ・プレーンヨーグルト	・精白米・油・じゃが芋 ・砂糖・食パン・バター	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ひじき ・キャベツ・みかん缶・もも缶・バイン缶	牛乳 シュガートースト	
30	土	和風ツナスパゲティ かぼちゃのサラダ コンソメスープ	ハイハイせんべい	・ツナ缶・牛乳	・スパゲティ・精白米・ごま ・油・砂糖・じゃがいも	・玉ねぎ・人参・ピーマン ・南瓜・胡瓜・レーズン・もやし・いんげん	牛乳 味噌おにぎり	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	475kcal	15.4g	10.5g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今日の平均栄養量	500kcal	17.7g	15.8g	197mg	1.6mg	138μg	0.27mg	0.32mg	22mg	3.0g	1.7g
幼児基準栄養量	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今日の平均栄養量	592kcal	21.4g	19.1g	227mg	2.0mg	173μg	0.33mg	0.40mg	26mg	3.7g	2.1g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

# 食育だより

りとせ橋本こども園【令和6年 11月号】

段々と日が短くなって季節は冬へと向かっています。空気も乾いてきて過ごしやすくなりましたが気になるのは感染症の流行です。感染予防の基本は「手洗い」です。帰宅時、食事前、トイレ後などこまめに手洗いを行いましょう。

いい にほんしょく

## 11月24日は 和食の日

園では24日が休みの為25日に提供予定です

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の基本スタイルは一汁三菜で、ご飯に汁物、主菜と副菜二つの献立のことをいいます。いろいろな食材を少しずつ摂れることから、栄養バランスが良いとされています。



一汁三菜は向かって手前の左にご飯、右に汁物、右奥に焼き魚などの主菜、左奥に煮物などの副菜、真ん中に和え物や酢の物などに副副菜という形で置きます。箸は持つ部分を右側にして、お茶は右側に置くようにします。

古来から日本には左側に重要なものを配置するという「左上位」という考え方があり、主食であるご飯は重要な食材と位置付けられていたことから、ご飯を左側に配置するようになったと言われています。

## おにぎりをにぎろう

毎年「和食の日」のおやつは「おにぎり」です。幼児クラスは自分たちで握って食べることに挑戦します。ぱんだ組は混ぜご飯を三角に握ることを目標に、きりん・ぞう組は具を中に入れないように握ることを目標にします。楽しく握って、おいしく食べます♪



### 今月の行事食

#### 15日 七五三お祝い献立

お赤飯  
鶏の照り焼き  
さつま芋のレモン煮  
花麩と青菜のすまし汁  
紅白ゼリー

#### 25日 和食の日献立

納豆ご飯  
親子煮風たまご焼き  
青菜とえのきのお浸し  
大根の味噌汁  
オレンジ

## 七五三お祝い

子どものこれまでの健やかな成長に感謝すると同時にこれからの幸せや長寿を願う年中行事です。七五三の行事食としては千歳飴以外に特定の物はありませんが、「赤」という色には元来魔除けの力があるとされ、災いを避けることから赤い食べ物がお祝いの席の定番になりました。園では15日にお赤飯と紅白ゼリーでお祝いしたいと思います。

## 世界のお米料理



### 12日 トルコ 「ピラフ」

エビピラフやカレーピラフのように、「〇〇ピラフ」と耳にすることが多い「ピラフ」ですが、実はトルコ料理で、パエリア、リゾットとともに世界三大米料理のひとつに数えられています。

ピラフはトルコ語で「ピラウ」と呼ばれ、長い歴史をもつ伝統料理です。日本ではメイン料理のイメージですが、トルコでは主食がパンの為、付け合わせとして食べることもあるそうです。

園では豚肉とエビのピラフを提供する予定です。