

11月献立表

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

2023年

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)	
1	水	玄米ごはん、チキン南蛮、 切干大根のナムル、 春雨スープ、りんご	米、玄米、はるさめ、 マヨネーズ、片栗粉、 三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ缶	りんご、きゅうり、こまつな、 切り干しだいこん、たまねぎ、 しいたけ	牛乳 マヨネーズにぎり	かむかむ昆布	
2	木	麦ごはん、レバーのケチャップ煮、 ポテトサラダ、 小松菜のみそ汁、オレンジ	米、じゃが芋、油、 マヨネーズ、押麦、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、 ヨーグルト、豆腐、 みそ、かつお節	オレンジ、黄桃缶、みかん缶、 パイナップル、きゅうり、 こまつな、コーン	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ビスコ	
3	金	文化の日						
4	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	せんべい
6	月	きびごはん、酢鶏、 カリカリきゅうり、 にらたまスープ、りんご	米、バター、きび、 片栗粉、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、 卵、糸けすり	りんご、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 にら、ピーマン、えのき	牛乳 マヨネーズにぎり	源氏パイ	
7	火	雑穀ごはん、ピーマンの肉づめ、 さんぴられんこん、 なめこのみそ汁、グレープフルーツ	米、食パン、バター、 雑穀、小麦粉、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、チーズ、 かつお節	グレープフルーツ、れんこん、 なめこの、ピーマン、にんじん、 たまねぎ、菜の花	牛乳 チーズトースト	マリー	
8	水	もずく丼、ごぼうサラダ、 冬瓜のみそ汁、バナナ	さつまいも、米、油、 押麦、三温糖、 ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、 かつお節	バナナ、とうもろこし、ごぼう、 にんじん、もずく、たまねぎ、 しめじ、きゅうり、ピーマン、 菜の花、レーズン	牛乳 大学芋	小魚	
9	木	黒米ごはん、さばの蒲焼き、 マーミナーチャンプルー、 じゃが芋のみそ汁、なし	米、じゃが芋、油、 小麦粉、砂糖、ごま、 ラード、片栗粉、 三温糖、黒米	牛乳、さば、厚揚げ、 みそ、ツナ缶、 かつお節	なし、もやし、にんじん、 こまつな、サニーレタス、わかめ	牛乳 ちんすこう	胚芽クラッカー	
10	金	きのこスパゲティ、 磯マヨネーズ和え、 コーンポタージュ、オレンジ	スパゲティ、米、 マヨネーズ、バター	牛乳、鶏肉、さけ、 ベーコン(無添加)、 ハム(無添加)、糸けすり	オレンジ、たまねぎ、コーン、 ほうれんそう、にんじん、のり、 マッシュルーム、キャベツ、菜の花	牛乳 鮭おにぎり	せんべい	
11	土	ゆかりおにぎり、厚焼き卵、 ブロッコリーサラダ、 野菜のみそ汁、オレンジ	米、マヨネーズ、油	卵、みそ、かつお節	ドライパスタ(にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、ほうれん草、キャベツ、 トマト、ブロッコリー、オレンジ)	麦茶 お菓子	ビスコ	
13	月	麦ごはん、クリームシチュー、 ポパイサラダ、 トマトスープ、オレンジ	米、じゃが芋、押麦、 かつおミックス、小麦粉、 グラニュー糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、チーズ	オレンジ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、トマト、 こまつな、コーン、グリーンピース	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	ウエハース	
14	火	チンジャオロースー、 パンパンジー、 ワンタンスープ、りんご	米、ワンタンの皮、 押麦、ごま油、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、 豚ひき肉、糸けすり	りんご、たまねぎ、ピーマン、 きゅうり、にんじん、たけのこ、 もやし、こまつな、コーン	牛乳 コーンおにぎり	小魚	
15	水	＜七夕お祝いメニュー＞ 黒米ごはん、魚のパン粉焼き、 クレープイリチー、イナムドゥッチ、柿	米、こんにゃく、黒米、 黒砂糖、くす粉、 こんにゃく、パン粉、 オリーブ油、三温糖	牛乳、白身魚、豚肉、 かつおまぼこ、みそ、 きな粉、かつお節、 チーズ	かき、こんにゃく、菜の花、 サニーレタス、しいたけ、 ピクルス、パセリ、切干大根	牛乳 くすもち	野菜ビスケット	
16	木	雑穀ごはん、干草焼き、 ひじきの炒め、ゆし豆腐、 グレープフルーツ	米、もち米、麩、 しらたき、雑穀、 ごま油、三温糖	牛乳、豆腐、卵、 鶏肉、豚肉、大豆、 ちくわ、 かつお節、みそ	グレープフルーツ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、ひじき、 さやいんげん、菜の花、 サニーレタス、えだまめ、しいたけ	牛乳 中華おこわ	マリー	
17	金	玄米ごはん、タンドリーチキン、 カチュンパル、 レタスのスープ、バナナ	米、小麦粉、玄米、 グラニュー糖、油、 砂糖、バター	牛乳、鶏肉、卵、 ヨーグルト	バナナ、トマト、レタス、 きゅうり、しめじ、 サニーレタス、レモン	牛乳 サターナダギー	源氏パイ	
18	土	わかめうどん、ふかし芋、 ほうれん草のおひたし、オレンジ	うどん、さつまいも	鶏肉、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	せんべい	
20	月	きびごはん、魚のみそマヨネーズ焼き、 きのこソテー、 もずくのみそ汁、オレンジ	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、きび、 マヨネーズ、バター	牛乳、白身魚、 小豆、豆腐、みそ、 ベーコン、かつお節	オレンジ、もずく、たまねぎ、 エリンギ、しいたけ、にんじん、 さやいんげん、えのき、 しめじ、菜の花、サニーレタス	牛乳 ぜんざい	胚芽クラッカー	
21	火	お弁当会					牛乳 野菜ブリッツ (小麦粉、三温糖、 オリーブ油、にんじん)	ビスコ
22	水	麦ごはん、秋野菜カレー、 紫キャベツの甘酢和え、 ほうれん草のスープ、グレープフルーツ	沖縄そば、米、 さつまいも、押麦、 ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉	グレープフルーツ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、しめじ、 ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン	牛乳 おやつ焼きそば	ウエハース	
23	木	勤労感謝の日						
24	金	雑穀ごはん、ヌンクー小、 納豆和え、 絹ごし豆腐のみそ汁、なし	米、ロールパン、 雑穀、油、三温糖、 黒砂糖	牛乳、豆腐、納豆、 豚肉、厚揚げ、みそ、 片栗粉、かつお節、 きな粉、お味噌	なし、だいこん、ほうれんそう、 にんじん、こまつな、しいたけ、 わかめ、のり	牛乳 揚げパン	小魚	
25	土	スパゲティナポリタン、 ごぼうサラダ、 野菜のスープ、オレンジ	スパゲティ、油	ハム(無添加)	オレンジ、にんじん、ごぼう、 たまねぎ、ピーマン、きゅうり、 マッシュルーム	麦茶 お菓子	源氏パイ	
27	月	黒米ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 マカロニサラダ、 大根のみそ汁、りんご	米、小麦粉、三温糖、 マヨネーズ、 バター、油、 グラニュー糖、黒米	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、ハム(無添加)、 かつお節	りんご、だいこん、きゅうり、 コーン、わかめ	牛乳 ココアスコーン	せんべい	
28	火	みそラーメン、しゅうまい、 浅漬け、バナナ	中華めん、米、 無添加国産ポークソーシ、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、みそ、 油揚げ、なると	バナナ、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 にら、こんにゃく、さくらげ、もやし	牛乳 いなり寿司	野菜ビスケット	
29	水	＜誕生会メニュー＞栗ごはん、 鮭の照焼き、ブロッコリーサラダ、 秋のけんちん汁、柿	食パン、米、 さつまいも、里芋、 マヨネーズ	さけ、アイスクリーム、 くり、みそ、大豆、 かつお節、油揚げ	かき、ブロッコリー、バナナ、 ごぼう、しめじ、にんじん、 コーン、菜の花、サニーレタス	りんごジュース、 フルーツサンド(バナナ)	マリー	
30	木	麦ごはん、鶏肉のチーズ焼き、 いんげんソテー、 マッシュルームスープ、グレープフルーツ	米、じゃが芋、 押麦、油	牛乳、鶏肉、チーズ、 ハム(無添加)、 ウィンナー(無添加)、 ベーコン(無添加)	グレープフルーツ、コーン、 さやいんげん、マッシュルーム、 にんじん、たまねぎ、サニーレタス	牛乳 ジャマポット	かむかむ昆布	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願い致します。

2023年

11月給食だより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」でした。食べ物がどこからくるかを知り、それに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいですか。

想像してみよう！ 給食を支える人びと



おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、おいしくいただきます。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。

当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



11月24日は「和食」の日



和食 はユネスコ 無形文化遺産

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきたいですね。

「和食」の4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

< 和食の基本「だし」を味わいましょう >

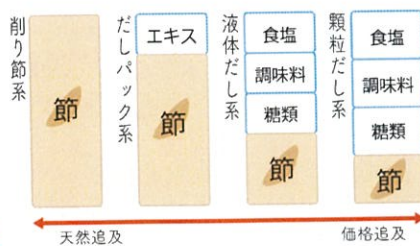
★ 市販のだしの選び方 ★

だし製品は、節から引いた天然ものから、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで、多種類が販売されています。だしを十分に味わうために、食塩が添加されていない「だし」を選びましょう。

子どもに体験させたい「だし」

= 食塩が添加されていない「だし」

※食品表示「食塩無添加」がおすすめ



< お店紹介 >

給食で使用している乾物屋「島食品」の紹介です。

削られる前の「かつお節」や、「のり」「昆布」「しいたけ」等様々な商品が置かれています。

お店の中は、かつお節のいい匂いがしますよ♪ぜひ、一度行ってみてください。

Instagramアカウント
shimafoods



< 小魚とさつま芋の甘がらめ >

- ・食べる煮干(減塩)・・・50g
- ・片栗粉・・・4g
- ・油・・・適量
- ・さつま芋・・・100g
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・三温糖・・・小さじ4



【作り方】

1. 煮干は片栗粉をつけ、フライパンに油をしき3分程中火で炒める。
2. さつま芋は小さいコロコロにカットし、素揚げするか蒸す。
3. 1と2を合わせ、調味料を全体的にからめたら完成です♪

※子どもたちの大好きなメニューで、おかわりをたくさんしてくれます。