



れいこども園 給食室

日曜	献立名		主要調理 蛋白方法	主な材料			
	午前のおやつ (8歳未満児)	昼食		午後のおやつ	血・肉・骨になるもの 赤	体のリズムを盛えるもの 緑	力や熱になるもの 黄
1 金	牛乳 ビスケット	ご飯 がんもどきひじきの含め煮 三色ごま炒め	豆 煮	牛乳 りんご せんべい	普通牛乳 がんもどき 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	ほしひじき にんじん もやし きゅうり りんご	精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま(白) ごま油 せんべい ビスケット
2 土	牛乳 クラッカー	お弁当☺		牛乳 ビスコ	普通牛乳		クラッカー ビスコ
5 火	牛乳 あられ	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 三色酢の物	肉 炒	牛乳 柿 クラッカー	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ だし(かつお)	キャベツ カリフラワー パプリカ にら もやし きゅうり にんじん 柿	あられ 精白米 ごま油 三温糖 クラッカー
6 水	牛乳 ビスケット	ご飯 大豆と切り干しの煮物 春雨サラダ	豆 煮	牛乳 せんべい ひんじせりー	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお)	切り干し大根 にんじん 干ししいたけ きゅうり キャベツ コーン缶詰	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ ごま油 せんべい ひんじせりー
7 木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 変わりオムレツ 白菜と人参の煮びなし 和風きのこスープ	卵 焼	牛乳 *豆腐ホットケーキ	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし(かつお) 豆腐(絹ごし)	にんじん たまねぎ はくさい ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば(青みつば)	精白米 サラダ油 ホットケーキミックス (卵不使用)
8 金	牛乳 みかん	ご飯 さけのパン粉焼き きんぴらごぼう かぶとわかめのすまし汁	魚 焼	牛乳 *やさいのホットスー プ クラッカー	普通牛乳 さけ(切り身) だし(かつお)	みかん パセリ ごぼう にんじん かぶ・根 乾燥わかめ たまねぎ コーン缶詰	精白米 パン粉 サラダ油 三温糖 いりごま(白) じゃがいも クラッカー
9 土	牛乳 クラッカー	ご飯 豚汁 コーンサラダ	肉 汁	牛乳 雷の宿	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し)	だんじん 大根 干ししいたけ 薬ねぎ コーン缶詰 きゅうり キャベツ	精白米 サラダ油 クラッカー 雷の宿
11 月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の小魚和え	豆 煮	牛乳 りんご ビスケット	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお) しらす干し	にんじん たまねぎ 干ししいたけ グリーンピース(冷凍) ほうれん草 りんご	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) ビスケット
12 火	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 ツナ入り卵焼き 金時豆の甘煮 野菜スープ	卵 焼	牛乳 *わかめうどん	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮)ライト だし(かつお) 油あげ	かぼちゃ たまねぎ 鶏卵 ピーマン にんじん もやし もまつな 乾燥わかめ 薬ねぎ だし(昆布)	精白米 サラダ油 金時豆(粒) 三温糖 干うどん
13 水	牛乳 ビスケット	ご飯 八宝菜 マカロニサラダ	肉 炒	牛乳 *フライドポテト	普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお)	はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ(ゆで) 干ししいたけ きゅうり トマト	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 かたくり粉 マカロニ(粒) マネーシブ調味料(卵不使用) じゃがいも
14 木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 おでん きゅうりもみ	豆 煮	牛乳 *人参入り黒糖パン	普通牛乳 プロセスチーズ 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	大根 にんじん 昆布(おでん具材用) きゅうり 乾燥わかめ	精白米 里芋 いりごま(白) 三温糖 ホムチキミックス(卵不使用) 黒砂糖 サラダ油
15 金	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の変わりフライ 切り干し大根の煮物 小松菜と里芋のみそ汁	肉 揚	牛乳 *かぼちゃケーキ	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね 油あげ だし(かつお) だし(煮干し) 豆腐(絹製)	切り干し大根 にんじん ごま(黒) かぼちゃ	ビスケット・ハード 精白米 ホムチキミックス(卵不使用) パン粉 いりごま(黒) サラダ油 三温糖 里芋

日 曜	献 立 名			主 な 材 料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの 赤	体のリズムを整えるもの 緑	力や熱になるもの 黄
16 土	牛乳 せんべい	お弁当☺		牛乳 ワッコー	普通牛乳		せんべい クラッカー
18 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 松風焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜としいたげのスープ	肉 焼	牛乳 *ふかしいも	普通牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 前野豆腐 だし (かつお) プロセスチーズ	たまねぎ しょうが にんじん グリーンピース (冷凍) だし (昆布) こまつな 干しいたげ	精白米 パン粉 いりごま (白) サラダ油 三温糖 さつまいも
19 火	牛乳 みかん	ご飯 さばの香味焼き 五目煮豆 玉ねぎとコーンのスープ	魚 焼	牛乳 *スパゲティナポリタン	普通牛乳 さば (切り身) 大豆 (乾) だし (かつお)	みかん しょうが にんじん ごぼう だしこんぶ しいたげ たまねぎ コーン缶詰 ピーマン	精白米 サラダ油 三温糖 スパゲティ (乾)
20 水	牛乳 温野菜 (にんじん)	いもごはん さわらの照り焼き チーズサラダ えのきだけのすまし汁	魚 焼	牛乳 みかん *ポップコーン	普通牛乳 しらす干し さわら (切り身) プロセスチーズ だし (かつお)	キャベツ にんじん きゅうり えのきだけ 鶏ねぎ だし (昆布) みかん	精白米 さつまいも いりごま (黒) サラダ油 ポップコーン
21 木	牛乳 あられ	ご飯 五目卵焼き おじやこ入酢の物 筍のすまし汁	卵 焼	牛乳 *ふかしいも	普通牛乳 鶏卵 だし (かつお) しらす干し 鶏のさし肉	干しいたげ にんじん 鶏ねぎ コーン缶詰 キャベツ 乾燥わかめ 糸みつば (青みつば) だし (昆布)	あられ 精白米 サラダ油 三温糖 焼きふ (小町麩) さつまいも
22 金	牛乳 温野菜 (カリフラワー)	ご飯 さけの風味焼き 柿なます 豆腐とほうれん草のすまし汁	魚 焼	牛乳 *いためピージョン	普通牛乳 さけ (切り身) 豆腐 (絹ごし) だし (かつお) 豚もも・脂少	カリフラワー 鶏ねぎ、大根 きゅうり、柿 ほうれん草 だし (昆布) たまねぎ、 ピーマン しいたげ にんじん	精白米 いりごま (白) 三温糖 ピーマン サラダ油
25 月	牛乳 クラッカー	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜ソテー	肉 煮	牛乳 柿 ヨーグルト	普通牛乳 だし (かつお) 鶏ひき肉 ヨーグルト (加糖)	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 柿	クラッカー 精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉
26 火	牛乳 ふかしいも	ご飯 かぶとまいたけのクリームスープ きゅうりの酢の物	肉 汁	牛乳 *おにぎり(土け)	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) しらす干し だし (かつお) 昆布 たまねぎ 乾燥わかめ	かぶ、根 にんじん たまねぎ フロッコリー まいたけ だし (昆布) きゅうり 乾燥わかめ	さつまいも 精白米 サラダ油 薄力粉 (1等) ペダー 三温糖 いりごま (白) ごま油
27 水	牛乳 りんご	ご飯 干草焼き 甘酢キャベツ 豆腐とわかめのみそ汁	卵 焼	牛乳 *きとゝいものおべ川 お野菜*ツルとう	普通牛乳 卵卵 豚ひき肉 豆腐 (絹ごし) だし (煮干し) きな粉	りんご 干しいたげ にんじん たけのこ (ゆで) キャベツ 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 里芋 お野菜*かりとう
28 木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 ツナカレー ごぼうサラダ	魚 汁	牛乳 *黒糖ちんすこう	普通牛乳 プロセスチーズ ツナ缶 (水素フリー) 1/4	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり コーン缶詰	精白米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 調味料 いりごま (白) (乳脂2%) 薄力粉 (1等) 黒砂糖
29 金	牛乳 塩せんべい	ご飯 とんかつ カリフラワーと人参のサラダ 大根とわかめのすまし汁	肉 揚	牛乳 ワッコー みかん	普通牛乳 豚ヒレ・カツ用 だし (かつお)	カリフラワー にんじん 大根 乾燥わかめ 鶏ねぎ みかん	せんべい 精白米 薄力粉 (1等) パン粉 サラダ油 三温糖 ワッコー
30 土	牛乳 ビスケット	お弁当☺	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳		ビスケット・ハト せんべい

11月24日は「和食の日」です 11月24日は「和食の日」として、一般社団法人和食文化国民会議によって「和食の日」に制定されました。和食は日本の豊かな自然から生まれた伝統的な食文化です。平成28年にはユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界的にも大切な文化とされています。

「和食」の基本構成  
和食の基本形は「汁三菜」と言われ、「ご飯」、「汁物」、3つの「菜(おかず)」で構成されます。主食である「ご飯」は、エネルギー源である炭水化物を補給し、「汁物」は、水分補給や食べ物を取り込みやすくします。「三菜」は、たんぱく質やビタミン、ミネラルを補うことができます。

【和食】の魅力  
近年、若い人々を中心に和食離れの傾向がありますが、和食には次のようなメリットがあります。汁三菜を基本とする和食のスタイルは、バランスよく栄養素を摂取でき、動物性脂肪を控え、脂質も抑えられます。また、さまざまな食材を一度に食べられるため、味覚が敏感な乳幼児期に多くの食体験を積み重ねることが出来ます。

食事前読のあいさつ  
食事の前には「いただきます」、後には「ごちそうさま」とあいさつをしますが、これは日本ならではのものです。「いただきます」は、生き物の命をいただくことや、自然の恵みへの感謝、「ごちそうさま」は、農家の方や漁師の方、料理を作ってくれた人などへの感謝の気持ちが届いています。

【和食】の魅力を  
近年、若い人々を中心に和食離れの傾向がありますが、和食には次のようなメリットがあります。汁三菜を基本とする和食のスタイルは、バランスよく栄養素を摂取でき、動物性脂肪を控え、脂質も抑えられます。また、さまざまな食材を一度に食べられるため、味覚が敏感な乳幼児期に多くの食体験を積み重ねることが出来ます。

