



給食献立表 11月

令和元年度
さみどり幼稚園

日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
1	金	イタリアン肉じゃが ハムとフルーツのサラダ	普通	じゃがいも 油 さとう マヨネーズ	豚肉 牛乳 厚揚げ ひよこ豆 ロースハム	にんじん たまねぎ しめじ むきえだまめ トマト缶 きゅうり キャベツ りんご
4	月	振替休日	食物繊維いっぱいのきのこを食べよう！ きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防する ほか、噛みごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。			
5	火	ひじきご飯の具 じゃがいものみそ汁 りんご	普通	じゃがいも 油 さとう	鶏肉 牛乳 ひじき ちくわ 生揚げ 麦みそ	にんじん たけのこ 干しいたけ はねぎ むきえだまめ たまねぎ えのきだけ りんご
6	水	ポークビーンズ スパゲティサラダ	普通	じゃがいも 油 スパゲティ マヨネーズ	豚肉 牛乳 大豆 チーズ たまご ロースハム	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース きゅうり にんにく
7	木	♪11月のおたんじょう会♪ カレーピラフ 野菜のスープ 栗のタルト		米 マーガリン じゃがいも さつまいも 米粉 さとう ショートニング 油 でんぷん	鶏肉 牛乳 ウインナー ベーコン 豆乳	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ くり
8	金	鶏肉のピザソース マカロニシチュー	普通	マカロニ じゃがいも 薄力粉 マーガリン さとう 油	鶏肉 牛乳 ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく コーン
11	月	ミートボールのケチャップ煮 ほうれん草のソテー きのここと卵のスープ	普通	マーガリン さとう 油 片栗粉	たまご 牛乳 ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれん草 コーン えのきだけ しめじ パセリ
12	火	芋っこカレー ハムサラダ	多め	さつまいも さといも 薄力粉 マーガリン マヨネーズ 油	豚肉 牛乳 ロースハム	にんじん たまねぎ にんにく すりおろしりんご きゅうり キャベツ コーン缶 ソテードオニオン
13	水	揚げめんのあんかけ 鰹と昆布のふりかけ りんご	少なめ	揚げめん 油 ごま さとう 片栗粉	豚肉 牛乳 かまぼこ かつお節 塩昆布	にんじん たまねぎ にんにく もやし きくらげ キャベツ りんご
14	木	干し大根の煮物 わかめのみそ汁 みかん	普通	じゃがいも 油 ざらめ	豚肉 牛乳 厚揚げ わかめ 豆腐 麦みそ	にんじん 干し大根 だいこん もやし はねぎ 干しいたけ みかん
15	金	手作りかき揚げ つみれ団子汁	普通	さつまいも 薄力粉 油 でんぷん さとう	たまご 牛乳 豆腐 たら あじ	にんじん たまねぎ ごぼう いら こまつな えのきだけ しょうが



※おはしやスプーン・フォークは、毎日きれいに洗ったものを忘れないように
 持ってきましょう
 ※27日はパンの日です。ご飯はいりません。



日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
18	月	五目きんぴら けんちん汁 パイン缶	 普通	じゃがいも ごま さとう 油	豚肉 牛乳 さつまあげ 鶏肉 豆腐 生揚げ	にんじん ごぼう しらたき だいこん こんにやく はねぎ パイン缶
19	火	【食育の日】 八宝菜 ビーフンの中華和え	 普通	ピーフン ごま 片栗粉 さとう 油 ごま油	豚肉 牛乳 いか かまぼこ オイスターソース	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ はねぎ きゅうり もやし しょうが
20	水	芋煮汁 さみどり佃煮 みかん	 普通	さといも ごま さとう 油	牛肉 牛乳 厚揚げ かつお節 とろろ昆布 青のり粉	にんじん だいこん ごぼうこんにやく しめじ はねぎ みかん
21	木	大豆の磯煮 豆腐とえのきのみそ汁 りんごのムース	 普通	じゃがいも さとう 油 さとう 水あめ ショートニング	鶏肉 牛乳 ひじき ちくわ 大豆 とうふ 麦みそ 豆乳	にんじん たけのこ しらたき 干しいたけ はくさい えのきだけ はねぎ リンゴ果汁
22	金	きびなごフライ 即席漬け 白菜とミートボールのスープ	 普通	薄力粉 パン粉 油 でんぷん さとう	きびなご 牛乳 ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい パセリ きゅうり キャベツ
25	月	卵どんぶり ごま和え バナナ	 普通	ごま さとう	鶏肉 牛乳 たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ 干しいたけ しめじ はねぎ はくさい こまつな もやし バナナ
26	火	マーボー大根 豆腐のみそ汁 りんご	 普通	じゃがいも さとう 片栗粉 油 ごま油	豚肉 牛乳 厚揚げ 赤みそ 豆腐 生揚げ 麦みそ	にんじん たまねぎ だいこん たけのこ ふかねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はねぎ もやし りんご
27	水	食パン・リンゴジャム スパゲティミートソース 海藻サラダ	 普通	スパゲティ さとう 油 リンゴジャム	豚肉 牛乳 ひじき わかめ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく エリンギ グリンピース きゅうり キャベツ コーン缶 トマトピューレ
28	木	焼き肉風ソテー 油揚げと大根のみそ汁 みかん	 普通	じゃがいも さとう 油	牛肉 牛乳 生揚げ 麦みそ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ しょうが にんにく だいこん もやし すりおろしリンゴ みかん
29	金	さつまいものポタージュ 白菜とりんごのサラダ	 普通	さつまいも 薄力粉 マーガリン さとう 油	鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ パセリ はくさい きゅうり リンゴ缶

芋類・・・里芋の原産地はインドからインドネシアあたりといわれています。日本での歴史は古く縄文時代にはさかのぼります。正月の雑煮や月見のお供えなど年中行事にも深く関わり、歴史的にも重要な食材の一つです。一方里芋に比べると、じゃがいもやさつまいもは、新顔ともいえます。じゃがいもの原産地は中南米から南アンデスあたりで、日本には江戸時代の慶長年間頃に伝わってきました。さつまいもも中南米原産といわれており、江戸時代のはじめ(1605年頃)琉球の野國總管(のぐにそうかん)が中国から伝えたといわれています。どちらも救荒作物として、飢饉から人々を救った貴重な作物でした。里芋やさつまいもは秋が旬です。料理やおやつなどに活用して旬を味わってください。

