2026年11月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価
	昼食	おやつ（○朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他			
2 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ わかめスープ プルーン	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉	にんにく、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、わかめ、たまねぎ、プルーン	うるち米、上白糖、マカロニ	中濃ソース、トマトケチャップ、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、ハードビスケット	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.2g 炭水化物 80.3g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
4 水	コーンクリームスパゲティー チンゲン菜のソテー トマト 卵スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	鶏ひき肉、牛乳、スキムミルク、卵、さけ	たまねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、黄パプリカ、トマト、こまつな、長ねぎ、ネーブルオレンジ	スパゲッティ、サラダ油、かたくり粉、うるち米	食塩、鶏ガラ(粉末)、パセリ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 684kcal たんぱく質 31.4g 脂質 17.2g 炭水化物 107.9g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
5 木	ご飯 けいちゃん焼き 小松菜とさつま揚げの和風サラダ すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	鶏もも肉、さつま揚げ、牛乳	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、こまつな、りょくとうもやし、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、りんご	うるち米、サラダ油、いりごま、ホットケーキミックス、上白糖	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、食塩、穀物酢、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 537kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.9g 炭水化物 77.9g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
6 金	ご飯 鮭のマーマレード焼き キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	さけ、かつお節、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	オレンジマーマレード、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、こまつな、バナナ	うるち米	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.1g 脂質 6.9g 炭水化物 94.7g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
7 土	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 571kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.5g 炭水化物 91.4g 塩分 1.6g		
9 月	ご飯 鶏肉のおろしあんかけ ほうれん草とコーンのソテー みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎じゃが芋のそぼろ煮	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉	だいこん、こねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、上白糖、ごま油	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 530kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.0g 炭水化物 71.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
10 火	ロールパン カレイのフリッター コールスローサラダ コーンスープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎セサミクッキー	かれい、卵、牛乳、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、たまねぎ、コーン缶、バナナ、りんごジュース	ロールパン、薄力粉、サラダ油、食塩不使用バター、上白糖、すりごま	ベーキングパウダー、マヨネーズ、トマトケチャップ、フレンチドレッシング、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハードビスケット	エネルギー 544kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.2g 炭水化物 76.3g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
11 水	納豆ご飯 豆腐の五目煮 小松菜の磯辺和え みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	糸引き納豆、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささみ、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	だいこん、長ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、刻みのり、ほうれんそう、キャベツ、なめこ、りんご、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、料理酒、食塩、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 578kcal たんぱく質 28.8g 脂質 16.6g 炭水化物 86.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
12 木	ご飯 豚肉の八宝菜 里芋のサラダ すまし汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉おにぎり	豚もも肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、きな粉	はくさい、たまねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、にんじん、きゅうり、コーン缶、こまつな、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、さといも	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 713kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.4g 炭水化物 116.2g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
13 金	カレーライス ブロッコリーのツナサラダ トマト 中華スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、トマト、ほうれんそう、はくさい、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油	カレールウ、フレンチドレッシング、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ、鉄プラスウエハース	エネルギー 569kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.2g 炭水化物 98.9g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
14 土	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 509kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.3g 炭水化物 89.2g 塩分 1.6g		
16 月	ご飯・納豆和え(愛知県豊田市) 厚焼玉子 じゃがいものケチャップ炒め 中華スープ グレープフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎なかよし蒸しパン(卵不使用)	挽きわり納豆、プロセスチーズ、卵、木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、こまつな、はくさい、ぶなしめじ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、じゃがいも、サラダ油、ホットケーキミックス	パセリ、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 535kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.7g 炭水化物 82.7g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
17 火	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉ラスク	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、きな粉	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、りんご	うるち米、上白糖、食パン、食塩不使用バター	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 580kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.4g 炭水化物 79.5g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
18 水	味噌ラーメン 鶏肉の照り焼き トマト バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎チーズと昆布のおにぎり	豚ひき肉、なると、鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ	キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、トマト、バナナ、塩昆布	中華めん、サラダ油、うるち米、いりごま	米みそ、こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末)、食塩、本みりん、料理酒、ハードビスケット	エネルギー 706kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.4g 炭水化物 104.9g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
19 木	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 三色サラダ ミルクスープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の包み揚げ	豚もも肉、大豆、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、にんにく、ブロッコリー、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、上白糖、さつまいも、食塩不使用バター、いりごま、春巻きの皮	トマトケチャップ、中濃ソース、鶏ガラ(粉末)、食塩、フレンチドレッシング、水、パセリ、ハードビスケット	エネルギー 611kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.9g 炭水化物 90.9g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
20 金	ご飯 赤魚の胡麻照り焼き ひじき煮 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	赤魚、高野豆腐、大豆水煮缶、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	干しひじき、にんじん、こまつな、だいこん、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 503kcal たんぱく質 19.6g 脂質 8.7g 炭水化物 90.5g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
21 土	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 572kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.5g 炭水化物 91.5g 塩分 1.6g		
24 火	赤飯 松風焼き(卵不使用) ほうれん草のしらす和え すまし汁 プルーン	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ちんすこう	ささげ、鶏ひき肉、牛乳、しらす干し	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、わかめ、こまつな、みずな、プルーン	うるち米、もち米、いりごま、パン粉、上白糖、釜焼きふ、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 593kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.3g 炭水化物 88.4g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
25 水	きのこご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘煮 すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	鶏ひき肉、油揚げ、さけ、木綿豆腐、牛乳、卵	まいたけ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、かぼちゃ、チンゲンサイ、りんご	うるち米、上白糖、サラダ油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 571kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.6g 炭水化物 87.5g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
26 木	野菜たっぷりマーボー丼 大根の中華風サラダ トマト 中華スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎スイートポテト	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	なす、長ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、わかめ、トマト、こまつな、みずな、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米、ごま油、かたくり粉、上白糖、いりごま、さつまいも、食塩不使用バター	米みそ、テンメンジャン、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 555kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.0g 炭水化物 85.8g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
27 金	ご飯 さわら大根 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	さわら、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、しょうが、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、すりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ、鉄プラスウエハース	エネルギー 535kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10.4g 炭水化物 95.2g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
28 土	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 509kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.3g 炭水化物 89.2g 塩分 1.6g		
30 月	ご飯 鶏肉の風味焼き 昆布の煮物 みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳(午前おやつ) ◎ぶどうゼリー	鶏もも肉、高野豆腐、木綿豆腐、牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、刻み昆布、にんじん、こまつな、たまねぎ、ネーブルオレンジ、ぶどうジュース、てんぐさ	うるち米、ごま油、いりごま、上白糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 556kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.2g 炭水化物 84.6g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	571kcal	22.8g	16.2g	1.6g	488kcal	19.1g	14.0g	1.4g
給与目標量	572kcal	21.4g	15.9g	1.6g	525kcal	19.7g	14.6g	1.4g

2026年11月　離乳食献立表　アップルナースリー浦安保育園

		初期	中期	後期･完了期
2	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のバーベキューソース、 ブロッコリーサラダ、わかめスープ
4	水	10倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	コーンクリームスパゲティー、 チンゲン菜のソテー、トマト、卵スープ
5	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、けいちゃん焼き、小松菜と さつま揚げの和風サラダ、すまし汁
6	金	10倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、みそ汁	軟飯、鮭のマーマレード焼き、 キャベツのおかか和え、みそ汁
7･21	土	10倍粥、豚肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
9	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉のおろしあんかけ、 ほうれん草のソテー、みそ汁
10	火	10倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、カレイのフリッター、 コールスローサラダ、コーンスープ
11	水	10倍粥、豆腐の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	納豆軟飯、豆腐の五目煮、 小松菜の磯辺和え、みそ汁
12	木	10倍粥、豚肉の煮物、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 野菜煮、すまし汁	軟飯、豚肉の八宝菜、 里芋サラダ、すまし汁
13	金	10倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	カレーライス、ブロッコリーのツナ サラダ、トマト、中華スープ
14･28	土	10倍粥、豆腐の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮、 ほうれん草の和え物、すまし汁
16	月	10倍粥、豆腐煮、 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、 じゃが芋煮、すまし汁	軟飯･納豆和え、厚焼き玉子、 じゃが芋のケチャップ炒め、中華スープ
17	火	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	軟飯、サバの味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
18	水	10倍粥、鶏肉の煮物、 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 キャベツの煮浸し、みそ汁	味噌ラーメン、鶏肉の照り焼き、 トマト
19	木	10倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉と野菜のケチャップ炒め、 三色サラダ、ミルクスープ
20	金	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、みそ汁	軟飯、赤魚の胡麻照り焼き、 ひじき煮、みそ汁
24	火	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	赤飯、松風焼き、 ほうれん草のしらす和え、すまし汁
25	水	10倍粥、魚の煮付け、 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 南瓜煮、すまし汁	きのこ軟飯、鮭のちゃんちゃん焼き、 南瓜の甘煮、すまし汁
26	木	10倍粥、豚肉と豆腐の旨煮、 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉と豆腐の旨煮、 大根煮、すまし汁	野菜たっぷりマーボー丼、大根の中華風 サラダ、トマト、中華スープ
27	金	10倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、さわら大根、 ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
30	月	10倍粥、鶏肉の煮物、 さつま芋煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 さつま芋煮、みそ汁	軟飯、鶏肉の風味焼き、 昆布の煮物、みそ汁

＊食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

＊個人に合った食材･大きさに刻み提供します。



＊昼食は果物が付きます。

＊アレルギーのある子には除去･代替食品を使用します。
卵→タンパク質(肉･魚･大豆等)　牛乳を含む献立･菓子類→ミルクノンウエハース･ミルクノンビスケット等

給食だより

アップルナースリー保育園





～和食の日～

11月24日はいい・にほんしょくで「和食の日」です。和食には

① 旬の食材を利用した季節感の表現
② 栄養バランスのとりやすい食事
③ 行事食との親密な関わり
④ 出汁のうま味を上手に使うと減塩につながる

など様々な特徴があります。







出汁は料理にうま味を加えるための天然の調味料です。かつお節、昆布、干し椎茸、煮干しなどの乾物や、野菜、魚介類などを煮出して作られます。市販には顆粒だし、白だし、だしパックなど様々な出汁があり、手軽に料理の幅が広がります。

24日に給食では赤飯と、かつお節で出汁をとった香りのよいすまし汁、柔らかく食べやすい松風焼き、しらすの風味とやさしい食感の和え物と、うま味を感じてもらえる和食メニューを提供します。

ご家庭でも魚料理や肉じゃが等の煮物料理、人気の胡麻和えなどの和食を取り入れてみてはいかがでしょうか？

～食育・きのここほぐし～

今回は、**ぱんだ組さん**で、秋の食材『きのこほぐし』に挑戦しました。「えのきとしめじは食べられる！」との声があった為、生の2種類を見比べて、どんな違いがあるのか見つけてみようと企画しました。

大きさや太さの違いや、えのきのカサを触って「ヌルヌルする！」と違いを発見！一生懸命割いてみたり、カサを取って並べてみたりと、それぞれ興味をもって楽しみました♪終了後すぐに調理をし、しめじは主菜へ、えのきはみそ汁に入れて、みんなでいただきました。給食に出すと、探しながら食べる姿があり、食材に興味をもって食べる事につなげることができました。そして、スーパーで売られていることが珍しい、大きな葉付きの大根を買うことができた為、各クラスを回り葉っぱの多さや大きさ、重さを感じてもらいました。葉っぱまでおいしくいただきました♪









～保育園の人気メニュー～

カレイの味噌マヨ焼き



＜材料＞ 大人2人分・子ども2人分

ムニエル用カレイ4切れ
●酒　小さじ1杯
●みりん小さじ1杯
●マヨネーズ大さじ1杯
●みそ小さじ2杯

＜作り方＞

① カレイに●を合わせたタレをかける。（漬け込み可）
② 予熱したオーブン200℃で20分ほど焼いたら出来上がり。

※みそは焦げやすく家庭のオーブンによっては違いがあるので様子を見て焼いて下さい。

魚は塩気が付いていない生の物を選ぶことで、身の甘味が引き立ち、味噌のコクとマヨネーズのまろやかさがマッチした食べやすいメニューです。魚はムニエル用カレイを使いましたが、生鮭や生タラなどの他の魚を使用しても美味しくできます。ぜひご家庭でもお試しください。