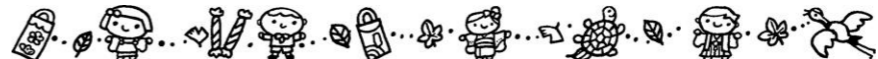




# 令和2年11月献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は3歳未満)	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			【黄】熱と力になるもの	【赤】血や肉や骨になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料		
02月	御飯 みそ汁(南瓜・ちくわ) 鶏肉の香味焼き 切干大根の含め煮(枝豆)	582(528) 25.3(23.1) 16.7(16.5) 2.4(2.1)	米、◎お好み焼き粉、三温糖、油、油	◎牛乳、鶏もも肉、白米、◎豚肉、ちくわ、白みそ、油揚げ、◎かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、◎キャベツ、にんじん、たまねぎ、切干大根、ねぎ、◎にんじん、えだまめ、セロリ、しょうが、干しいたけ、にんにく、◎おありのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎中濃ソース、酒、みりん	牛乳 おせんべい	牛乳 お好み焼き
04水	御飯 みそ汁(玉ねぎ・青梗菜) さばのみそ煮 れんこんのきんぴら	565(499) 21.1(18.9) 16.5(16.2) 1.7(1.5)	米、三温糖、ごま油、ごま、片栗粉	◎牛乳、さば、白みそ、豚肉、◎牛乳	れんこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、◎いちごジャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ	牛乳 鉄入り ビスケット	牛乳 クラッカー サンド (いちごジャム)
05木	御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 八宝菜 きゅうりの昆布あえ	606(573) 20.5(19.1) 20.7(22.3) 1.8(1.5)	米、◎食パン、じゃがいも、◎アレルギー用マーガリン、◎三温糖、◎スライスアーモンド、ごま油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、豚肉、◎ミロ、白みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、塩こんぶ、黒きくらげ、わかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし、菜、食塩、こしょう	牛乳 やさいも クッキー	ミロ アーモンド シュガートースト
06金	ガバオライス トマトスープ 柿	534(449) 17.6(16.0) 15.2(14.3) 1.6(1.6)	米、じゃがいも、三温糖、米粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ベーコン、◎チーズ	かき、たまねぎ、にんじん、◎いちごゼリーの素、キャベツ、赤ピーマン、トマト缶、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉、食塩、パジル粉、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 いちごゼリー カルシウムせん
07土	ミートスパゲティ 野菜スープ(ほうれん草) りんご	518(479) 17.8(17.0) 11.2(12.0) 2.3(2.0)	◎米、スパゲティ、油、◎ごま、三温糖、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、◎牛乳	トマト缶、たまねぎ、りんご、ほうれん草、マッシュルーム缶、にんじん、ピーマン、◎焼きのり	ケチャップ、酒、しょうゆ、ウスターソース、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり
09月	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) さつま芋のかき揚げ キャベツのゆかり和え	594(530) 19.9(18.7) 17.0(16.6) 1.9(1.7)	米、◎米粉、さつまいも、小麦粉、油、◎油	◎牛乳、木綿豆腐、◎豆腐、◎しあん、鶏ひき肉、ソーセージ、しらす干し、白みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、ねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、◎食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 米粉蒸しパン (小豆)
10火	御飯&ふりかけひじき 豆っこ汁 鮭のごまみそ焼き レタスのサラダ	525(431) 24.2(19.5) 13.0(11.1) 1.8(1.6)	米、◎マカロニ、◎三温糖、三温糖、片栗粉、すりごま、ごま、ごま油、油、◎三温糖	◎牛乳、さけ、◎きな粉、大豆、ベーコン、白みそ、◎ヨーグルト	レタス、コーン缶、きゅうり、にんじん、だいこん、葉ねぎ、ひじき	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、酒、食塩、◎食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト& 玄米フレーク	牛乳 マカロニきな粉
11水	御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 炒り豆腐(ひじき) 大根ともやしサラダ	588(527) 20.4(19.0) 16.3(16.5) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎さつまいも、三温糖、◎油、油、片栗粉、◎小麦粉、ごま油	◎牛乳、豆腐、◎豆腐、◎しあん、鶏ひき肉、ハム、白みそ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 さつま芋 あんドーナツ
12木	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) じゃが芋とこんにやくの煮物はるさめ酢の物(みかん)	580(531) 16.9(16.8) 13.2(14.9) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、◎ロールパン、はるさめ、三温糖、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、鶏ひき肉、◎ミロ、白みそ、油揚げ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、板こんにやく、◎ブルーベリージャム、みかん缶、きゅうり、コーン缶、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 ウエハース	ミロ ロールパン サンド (ブルーベリー)
13金	ちゃんぽんラーメン さつま芋と昆布の煮物 りんご	497(417) 17.8(15.7) 10.0(7.5) 2.8(2.3)	ちゃんぽん麺、さつまいも、◎米、三温糖、ごま油、◎油	◎牛乳、豚肉、豆腐、さつま揚げ、かまぼこ、◎ヨーグルト	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、塩こんぶ、◎焼きのり、◎ひじき	しょうゆ、中華だしの素、食塩	麦茶 フチダノン	牛乳 ひじきおにぎり
14土	御飯 ポトフ 鶏肉とコーンの煮込み バナナ	613(540) 20.9(19.3) 12.4(13.1) 2.1(1.8)	米、◎食パン、じゃがいも、切り餅、片栗粉、三温糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、◎いちごジャム、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ジャムサンド (いちご)
16月	御飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) 鶏肉の唐揚げ ピーマンのツナあえ	678(597) 28.5(25.5) 25.3(22.7) 1.9(1.7)	米、◎ホットケーキ粉、さつまいも、片栗粉、油、ねりごま、三温糖、◎油、◎小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、◎豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、◎牛乳	ピーマン、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、◎にんじん、◎たまねぎ、◎ほうれん草、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎ケチャップ、酢、酒	牛乳 おせんべい	牛乳 ケークサレ
17火	甘菜ごはん みそ汁(玉ねぎ・小松菜) さばのみそ煮 れんこんのきんぴら	562(514) 22.3(19.0) 17.9(16.5) 2.1(1.7)	米、◎ビーフン、甘く、三温糖、ごま油、黒ごま、◎油、◎ごま油、ごま、片栗粉、◎三温糖	◎牛乳、さば、◎豚肉、白みそ、◎牛乳、◎ヨーグルト	れんこん、人参、◎玉葱、こまつな、ピーマン、◎にんじん、◎ピーマン、しょうが、◎干しいたけ、◎レモン果汁、◎ぶどう濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、◎酒、◎しょうゆ、◎中華だしの素、食塩、◎カレー粉	飲むヨーグルト (ぶどう) マンナ	牛乳 カレー焼き ビーフン
18水	ロールパン オーロラシチュー ほうれん草のナムル バナナ	573(529) 18.2(17.6) 16.2(16.7) 2.2(1.8)	ロールパン、◎米、じゃがいも、◎三温糖、三温糖、片栗粉、ごま油、油、ごま、◎すりごま	◎牛乳、豆腐、鶏もも肉、ベーコン、◎白みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、ピーマン、セロリ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、酢、◎みりん、食塩、こしょう	牛乳 鉄入り ビスケット	牛乳 五平餅 (ごま)
19木	御飯 みそ汁(かぶ・なめこ) 豚肉と白滝の煮物 かぼちゃの甘煮	602(575) 20.7(19.9) 15.4(18.7) 1.8(1.6)	米、◎非常食パン(メープル)、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉、◎ミロ、白みそ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、かぶ、にんじん、しらたき、チンゲンサイ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 やさいも クッキー	ミロ メープルパン
20金	ガバオライス トマトスープ みかん	531(447) 17.8(16.1) 15.2(14.3) 1.6(1.6)	米、じゃがいも、三温糖、米粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ベーコン、◎チーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、◎ぶどうゼリーの素、キャベツ、赤ピーマン、トマト缶、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉、食塩、パジル粉、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 ぶどうゼリー カルシウムせん

※献立は納品の都合などにより、変更となることがあります。  
※材料名は分量の多い順番になっています。

**今月の旬の食材**  
柿、里芋、さつま芋、人参、ごぼう、しいたけ、かぶ、鮭、鯖

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は3歳未満)	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ	
			【黄】熱と力になるもの	【赤】血や肉や骨になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料			
21土	きつねうどん 里芋サラダ りんご	524(478) 21.6(19.9) 19.1(18.4) 1.8(1.5)	ゆでうどん、◎米、さといも、マヨネーズ、◎ごま、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、◎さけフレーク、ベーコン、なると、◎牛乳	りんご、ほうれん草、コーン缶、にんじん、ねぎ、◎焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり (鮭)	
24火	御飯 ミネストローネスープ ヘルシーミートローフ(おか) ゆで野菜 いちごゼリー	630(531) 17.6(15.5) 21.4(18.2) 1.6(1.4)	米、◎小麦粉、◎強力粉、じゃがいも、◎三温糖、◎アレルギー用マーガリン、パン粉、マヨネーズ、ABCマカロニ、三温糖、◎三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、◎豆腐、ペーコ、おからパウダー、◎ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、◎バナナ、いちご、いちごゼリーの素、トマト缶、キャベツ、いんげん、セロリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、洋風だしの素、パセリ粉、◎食塩、こしょう	お誕生会	麦茶 ヨーグルト& 玄米フレーク	牛乳 バナナケーキ
25水	御飯 豚汁 ホッケの唐揚げ ブロックりのごま酢あえ	624(556) 24.6(22.6) 18.4(18.6) 2.6(2.2)	米、◎食パン、つきご、油、片栗粉、すりごま、三温糖、ごま油	◎牛乳、ほっけ切り身、◎ミロ、豚肉、ちくわ、白みそ、油揚げ、◎牛乳	ブロックり、にんじん、だいこん、◎いちごジャム、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 アンパンマン ビスケット	ミロ ジャムサンド (いちご)	
26木	御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 炒り豆腐(ひじき) 大根ともやしのサラダ	664(589) 18.4(17.4) 23.3(22.3) 1.5(1.3)	米、◎小麦粉、じゃがいも、◎油、◎三温糖、三温糖、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豆腐、鶏ひき肉、ハム、白みそ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ウエハース	牛乳 ちんすこう	
27金	ちゃんぽんラーメン じゃがベーコン りんご	541(438) 20.8(17.7) 15.9(11.9) 2.4(1.9)	ちゃんぽん麺、じゃがいも、◎米、◎ごま、油、ごま油	◎牛乳、豚肉、豆腐、◎さけフレーク、ペーコ、さつま揚げ、かまぼこ、◎ヨーグルト	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、◎焼きのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 フチダノン	牛乳 おにぎり (鮭)	
28土	御飯 洋風肉じゃが みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	620(558) 18.0(17.4) 19.7(19.0) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、◎ロールパン、◎アレルギー用マーガリン、油、◎粉糖	◎牛乳、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、白みそ、◎きな粉、◎豆腐、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、わかめ	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、みりん、しょうゆ	牛乳 おせんべい	牛乳 ロールパン サンド (きな粉)	
30月	御飯 みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 鶏肉の照り焼き 切干大根の含め煮(枝豆)	599(517) 21.4(18.9) 18.0(16.5) 1.5(1.3)	米、◎米粉、三温糖、◎油、片栗粉、油	◎牛乳、鶏もも肉、◎豆腐、◎ぶしあん、白みそ、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、切干大根、にんじん、えだまめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろししょうが、◎食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 米粉蒸しパン (小豆)	

## 給食だより

### 食事による窒息事故防止・食材や切り方の注意点!

東京都内の幼稚園で今年9月、給食のブドウがのどに詰まって4歳の男児が亡くなるという痛ましい事故が起きました。子どもが食べ物で窒息死する事故は5年間で100件以上といわれています。こども園では9月末のお誕生会のフルーツとして、予定されていたブドウの提供を取りやめました。今後さらに安全な給食に取り組んでいきますので、ご家庭でも気を付けながら、食体験を重ねられるように、注意点をまとめてみました。

【0〜6歳未満では使用を避ける食材 ～球形のもの～】  
★乾いたナッツ ★豆類 ★うずらの卵 ★あめ類・ラムネ  
★白玉団子 ★さくらんぼ ★ブドウ ★プチトマト

ブドウ、プチトマトなどは4つに切れば使用できます。

【調理や切り方を工夫する食材】 4才までは4つに切って(繊維や弾力性のあるもの)  
★板こんにやくの料理は糸こんにやくに変更して使用する。糸こんにやく、白滝・1cmに切る。  
★きのこ、水菜・1cmに切る。  
★わかめ・細かく切る。 ★ソーセージ・縦半分にする。  
★のり・刻みのみ、またはのりに切り込みを入れて使用。  
【粘着性が高い、または唾液を吸収して飲み込みづらいもの】  
★餅、ご飯、ゆで卵、煮魚、ふかし芋、パン、カステラ(先のにどを潤す。他の食材と混ぜる。必ず水分と一緒に)

きちんと座って食べることは、マナーだけでなく、事故防止にもなります。食事中に子どもが眠りそうになった時は口の中に食べ物が残っていないか確認しましょう!  
すべての食材は窒息事故の原因になり得ます。呼吸の気管と食道は隣りあわせであることを常に忘れずにゆっくりよく噛んで食べましょう!

## 献立紹介

♪ご飯と一緒に炊くことの多い押麦ですが、スープに入れると香ばしく、優しいとろみがつき人気がありました!寒い日にもおすすめです♪

### 【押麦のスープ】 幼児5人分

**材料**  
押麦・・・13g  
鶏もも・・・30g  
白菜・・・70g  
人参・・・25g  
えのき茸・・・25g  
干しいたけ・・・1g  
水・・・2.5カップ  
中華だし・・・2.5g  
しょうゆ・・・5g  
酒・・・5g  
こしょう・・・少々

**作り方**  
① 白菜と人参を千切りにする。  
② えのき、水で戻した干しいたけを食べやすく切る。(しいたけの戻し汁を水に含める)  
③ 鍋に水と中華だしの素、押麦を入れて火にかける。  
④ 煮立ったところで、鶏もも肉を加えてふたをして、押麦が柔らかくなるまで、20分ほど煮る。  
⑤ ④に野菜を加えて加熱し、柔らかくなったたら調味料で味を調える。

### 【ガバオライス】 幼児5人分

**材料**  
ご飯・・・適量  
豚ひき肉・・・200g  
玉ねぎ・・・180g  
人参・・・110g  
ピーマン(30g)・・・小1個  
パプリカ赤・・・70g  
パセリ粉・・・少々

**作り方**  
① 玉ねぎ、人参はみじん切り、ピーマン、パプリカは千切りにする。  
② 鍋にごま油、にんにく、生姜を入れて加熱し、香りが出たらひき肉を炒める。  
③ ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れて炒める。  
④ 人参が柔らかくなったたら、ピーマン、パプリカ、パセリ粉を加えて炒める。  
⑤ 野菜に火が通ったら、カレー粉、砂糖、ウスターソース、しょうゆ、塩を加え、味を調える。  
⑥ 最後に水溶性片栗粉でとろみをつける。  
⑦ 温かいご飯にガバオの具を盛り付ける。

※「ガバオ」とはタイ風のバジル炒めのことです。  
パセリはピザやスパゲッティでおなじみのスパイスなので、御飯のすずむ人気メニューです♪