



2023ねん 11がつ よていこんだてひょう



つくしんぼほいくえん

ひ に ち	よ う び	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ
1 29	すい	ごはん とりにくのしおこうじやき きんときまめに ほうれんそうとにんじんのあえもの ふとみつばのみぞしる	こめ とりにく・しおこうじ きんときまめ・さとう・しょうゆ・みりん・しお ほうれんそう・きゃべつ・にんじん・しょうゆ ふ・ねぎ・みつば・みそ・だし	ざいりょう まーぶるくつきー こむぎこ・ばたー・さとう・いちごほうだー みかん ぎゅうにゅう
2 16 30	もく	しょくばん ほーくびーんず きゃべつとりんごのふれんちさらだ だいこんとこねぎのすーぶ	しょくばん ぶたにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しめじ・とまと・だいず けちやつぶ・とまとかん・さとう・しお・しょうゆ きゃべつ・りんご・きゅうり・す・あぶら・しお・さとう ばんのうねぎ・だいこん・こんぞめ・しお	かんこくふうしらすおにぎり こめ・しお・しらす・ごまあぶら・ごま・のり かき ぎゅうにゅう
4 18	ど	あんかけどん こまつなとにんじんのりあえ じゃがいもとたまねぎのみぞしる	こめ・とりにく・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・あぶら だし・さけ・さとう・しお・しょうゆ・かたくりこ こまつな・にんじん・のり・しょうゆ じゃがいも・たまねぎ・だし・みそ	こくとうほっとけーき こむぎこ・ペーキンくほうだー・くろさとう・あぶら りんご どうにゅうここあ どうにゅう・さとう・ここあ
6 20	げつ	ごはん ぶりだいこん はくさいのなっとうあえ わんだんすーぶ	こめ ぶり・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・しょうが・だいこん・だし はくさい・なっとう・にんじん・しょうゆ・おかか だし・ぶたにく・ねぎ・わんだんのかわ・しょうゆ・ごまあぶら・しお	みぞほとど じゃがいも・こむぎこ・あぶら・みそ さとう・みりん・しょうゆ りんご ぎゅうにゅう
7 21	か	はやしらいす きゃべつとペーこんのふれんちさらだ ぼてとすーぶ	こめ・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・えりんぎ・とまとかん・けちやつぶ さとう・しお・ちゅうのうそーす・こむぎこ・あぶら きゅうり・きゃべつ・こーん・ペーこん・あぶら・す・しお・さとう じゃがいも・ぶろっこりー・だし・しお	りんごせーい りんごじゅーす・さとう・かんてん みかん ぎゅうにゅう
8 22	すい	ごはん つくねやき きりほしだいこんのかれーいため とうふとなめこのみぞしる	こめ とりにく・ねぎ・ひじき・あおのり・とうふ・しお・あぶら かたくりこ・しょうゆ・かつおだし・さとう きりほしだいこん・にんじん・つな・あぶら・かれーこ・さとう・しょうゆ とうふ・なめこ・だし・みそ	しゅがーとーすと しょくばん・ばたー・ぐらにゅーとう かき ぎゅうにゅう
9	もく	やさいたんめん あげぎょうざ たたききゅうり	らーめん・ごまあぶら・ぶたにく・もやし・にんじん・にら・きくらげ たまねぎ・きゃべつ・しお・さけ・とりがらだし ぶたにく・はくさい・ねぎ・たまねぎ・にら・にんじん・しょうが・しょうゆ しお・ごまあぶら・さけ・ぎょうざ・あぶら きゅうり・さとう・す・ごまあぶら・しょうゆ・ごま	のりおにぎり こめ・しお・のり おしゃぶりこんぶ (1歳 野菜スティック) ぎゅうにゅう
10 24	きん	ごはん とりじゃが ぶろっこりーとつなのたままよさらだ なすとあぶらあげのみぞしる	こめ とりにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しらたき・さとう しょうゆ・さけ・だし・あぶら ぶろっこりー・にんじん・つな・たまご・しょうゆ・まよねーす なす・あぶらあげ・みそ・だし	こめこじやむおしぼん こめこ・ペーキンくほうだー・さとう いちごじやむ・ぎゅうにゅう・あぶら みかん ぎゅうにゅう
11 25	ど	にくみぞすげけてい こまつなときゅうりのごまあえ だいこんときゃべつのすーぶ	すげけてい・ぶたにく・たまねぎ・しょうが・さけ・さとう・しょうゆ・みそ・のり こまつな・きゅうり・にんじん・しょうゆ・ごま だいこん・きゃべつ・だし・しお	おかかおにぎり こめ・おかか・しお・しょうゆ・のり りんご どうにゅうここあ どうにゅう・さとう・ここあ
13 27	げつ	びびんぼどん さつまいものおうごんに わかめとびーふんのすーぶ	こめ・ぶたにく・ねぎ・しょうが・にんにく・しょうゆ・さけ・さとう・もやし にんじん・ほうれんそう・しお・ごまあぶら・ごま さつまいも・ばたー・さとう わかめ・びーふん・ばんのうねぎ・だし・しお・しょうゆ・ごまあぶら	さけおにぎり こめ・さけ・さけ・しお・のり しおきゅうり きゅうり・しお ぎゅうにゅう
14 28	か	ごはん けいちゃん(ぎふけん) はるさめさらだ すたてじる(ぎふけん)	こめ とりにく・にんにく・しょうゆ・さけ・きゃべつ・にんじん・たまねぎ もやし・あぶら・みそ・さとう はるさめ・にんじん・きゅうり・す・さとう・しょうゆ・ごまあぶら きくらげ・にんじん・ごまつな・だいず・しお・しょうゆ・だし	ごへいもち(とうかいちほう) こめ・みそ・みりん・さとう・だし・ごま おしゃぶりこんぶ (1歳 野菜スティック) ぎゅうにゅう
15	すい	ごはん とりにくのしおこうじやき こんさいのてんぶら きんときまめに ほうれんそうとにんじんのあえもの ふとみつばのみぞしる	こめ とりにく・しおこうじ さつまいも・さんごん・こむぎこ・しお・あぶら きんときまめ・さとう・しょうゆ・みりん・しお ほうれんそう・きゃべつ・にんじん・しょうゆ ふ・ねぎ・みつば・みそ・だし	こむぎこ・ばたー・さとう・いちごほうだー みかん ぎゅうにゅう
17	きん	ごはん さんまのかばやき にんじんさらだ ぶろっこりーのおかかいため えのきとちんげんさいのすましじる	こめ さんま・しょうが・さけ・かたくりこ・あぶら・しょうゆ・みりん・さとう にんじん・きゅうり・はくさい・ごまあぶら・す・さとう・しょうゆ ぶろっこりー・しめじ・おかか・ごまあぶら・しょうゆ えのき・ちんげんさい・だし・しお・しょうゆ	ちーずちぢみ ぶたにく・にんじん・たまねぎ・ちーず こめこ・しょうゆ・ごまあぶら・す・さとう ほしいも ぎゅうにゅう

七五三
お祝い献立



	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	β-カ ル ボ ン 当 量 (meq)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C. (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	580	21.8	16.2	210	2.0	200	0.3	0.3	20.	5	2未満
予定	574	20.6	18.5	193	1.8	202	0.32	0.35	35	7	1.8

★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。
★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。
★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。
★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。





きゅうしょくだより

作成者：栄養士 高橋

いいにほんしょく

11月24日は和食の日

平成25年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。そして平成27年に、11月24日が「和食の日」と定められました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日としました。そもそもユネスコに登録された「和食」とは料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた「食」に関する習わしと位置付けられており、ご飯を中心とする食文化を指します。

つくしんぼ保育園では和食を中心とした献立作りや郷土料理を提供しています。



今月の郷土料理は岐阜県です



お昼

おやつ

ごはん

五平餅

鶏ちゃん (けいちゃん)

おしゃぶりこんぶ

春雨サラダ

牛乳

すったて汁



和食の特徴



その1

その2

その3

和食はごはん中心の食事

季節ごとに違う野菜が食べられる

栄養バランスのとりにやすい献立



その4

その5

その6

お箸を使う

行事と繋がっている

「だし」のうま味を上手に使う

