



平均栄養摂取量  
(土曜日を除く)  
エネルギー 459Kcal  
たんぱく質 16.0g  
脂質 13.5g  
食塩 1.8g

2022年11月

おおのみち保育園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ・ 22 (火)	炊込みピビンバ 春雨のサラダ 肉団子のスープ	米、ホットケーキ粉、春雨、ごま油、砂糖、無塩バター、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、白ごま(いり)	人参、小松菜、もやし、きゅうり、白菜、りんご、長ねぎ、ホールコーン缶、しめじ、バナナ、生姜、レモン果汁、干し昆布	麦茶 せんべい 牛乳 フルーツケーキ	
2 ・ 16 (水)	ごはん 鶏肉のゆずみそ焼き おでん風煮 なめこのみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、花かつお	玉ねぎ、大根、なめこ、人参、ほうれん草、ゆず果汁、出し昆布	豆乳 ビスケット 麦茶 チーズおかかおにぎり	
4 ・ 18 (金)	ごはん 酢豚 中華きゅうり わかめのみそ汁	米、小麦粉、じゃが芋、さつま芋、油、砂糖、片栗粉、焼心(車心)、ごま油	豚肉(小間切れ)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、ピーマン、椎茸、カットわかめ	麦茶 コーンポータージュース 牛乳 さつまいもドーナツ	
5 ・ 19 (土)	ひじきとツナ御飯 キャベツのおかか和え かぶのみそ汁	米、ごま油、砂糖	煮干だし汁、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお・昆布だし汁、花かつお、油揚げ	キャベツ、人参、かぶ、しめじ、かぶ・葉、ひじき	麦茶 菓子	
7 ・ 21 (月)	ごはん さばの香味焼き 切干し大根の煮物 ごぼうのみそ汁	米、食パン 6枚切り、油、ごま油、砂糖	煮干だし汁、さば、生揚げ、焼ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳	長ねぎ、りんごジャム、ごぼう、人参、切り干しだいこん、水菜、椎茸、生姜	麦茶 ヨーグルト 豆乳 りんごジャムサンド	
8 ・ 29 (火)	ほうとう風うどん きゅうりとツナのサラダ 柿	米、干しうどん、もち米、さつま芋、油、砂糖	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ゆでくり	柿、きゅうり、白菜、かぼちゃ、人参、しめじ、玉ねぎ、長ねぎ、出し昆布	牛乳 クラッカー 麦茶 栗おこわ	
9 ・ 30 (水)	ごはん サーモンフライ 大豆とひじきの和え物 舞茸のすまし汁	米、油、マカロニ、パン粉、じゃが芋、小麦粉、ごま油	鮭、ベーコン、だいず水煮缶詰	きゅうり、人参、舞茸、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、長ねぎ、ひじき、にんにく	麦茶 カルシウムせんべい 麦茶 ミネストローネスープ	
10 ・ 24 (木)	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮物 粉ふき芋 大根のみそ汁	米、じゃが芋、強力粉、砂糖、くずすり(乾)、無塩バター	煮干だし汁、焼き豆腐、鶏もも肉、牛乳、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、なると、油揚げ	玉ねぎ、白菜、大根、人参、えのき茸、しゆんぎく、長ねぎ、カットわかめ、青のり	豆乳 果物(バナナ) 牛乳 あん入り手作りパン	
11 ・ 25 (金)	食パン 里芋のグラタン ほうれん草のしらすあえ かぶのスープ	米、食パン 8枚切り、里芋、無塩バター、小麦粉、オリーブ油、パン粉	調製豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ベーコン、しらす干し、粉チーズ	ほうれん草、玉ねぎ、人参、ホールコーン缶、かぶ、白菜、マッシュルーム缶、しめじ、かぶ・葉、刻みこんぶ	麦茶 ミレービスケット 麦茶 切り昆布の炊込みご飯	
12 ・ 26 (土)	あんかけ焼そば もやしとハムの和え物 コーンスープ	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉(小間切れ)、ハム、白ごま(いり)	玉ねぎ、白菜、もやし、人参、ホールコーン缶、ピーマン	麦茶 菓子	
14 ・ 28 (月)	ごはん マーボー豆腐 白菜ののりあえ チンゲン菜のスープ	米、食パン 6枚切り、マヨドレ、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	白菜、ホールコーン缶、長ねぎ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、青のり、生姜	麦茶 クラッカー 牛乳 コーンマヨトースト	
15 (火)	ごはん さつま芋のかき揚げ ぶり大根 もやしのみそ汁	米、もち米、さつま芋、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	煮干だし汁、ぶり、ささげ(ゆで)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒ごま(いり)	大根、もやし、玉ねぎ、水菜、カットわかめ、生姜	豆乳 ビスケット 麦茶 お赤飯	
17 (木)	バター醤油パスタ ブロッコリーとツナのサラダ 果物(みかん)	米、スパゲティ、無塩バター、ごま油、オリーブ油、砂糖	ベーコン、しらす干し、ツナ油漬缶、けずり節	みかん、ブロッコリー、玉ねぎ、長ねぎ、舞茸、しめじ、ホールコーン缶、人参、にんにく	牛乳 ビスケット 麦茶 じゃこぶりかけおにぎり	

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○ 今月のくだものは「かき・みかん」を予定しています ○



# 給食だより



給食室 さわのい



朝・夕の冷え込みが増し、木の葉が色付きはじめ、秋の深まりを感じるようになってきました。  
この時期は身体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって寒さに負けない体づくりをしていきたいですね。  
保育園の給食も旬の食材をたくさん取り入れたメニューになっています。  
みんなでおいしく食べて、寒い季節を楽しみましょう！！



## 11月15日は七五三です。

七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。保育園では子供たちの健康と成長を願い、毎年午後のおやつに「お赤飯」を炊いてお祝いします。



## 11月17日(木)炊き出し訓練を行います！

おおのみち保育園では、年に1回災害時の食事提供を想定した「炊き出し訓練」を行っています。  
今年のかまどで炊いた白飯に手作りのふりかけを混ぜ込み、おにぎりにして午後のおやつに提供します。



## ありがとうございました。 よろしくお願いします。



保育園開園当初より、子供たちにおいしい牛乳を届けてくださっていた「コーシン牛乳」の閉店に伴い、10月より業者を変更し「雪印メグミルク」の牛乳を提供しています。

## お知らせです。

食材を納入していただいている「生活クラブ埼玉」のInstagramにて、おおのみち保育園で提供しているおやつ「お米スティック」が紹介されました！よろしければご覧ください。



## ☆ 10月の食育の様子 ☆

旬の食材に触れ子供たちは感触や重さ確かめ、それぞれに楽しむ様子が見られました♪  
11月もみんなで楽しんでいきます！！



つくしぐみ



どんぐりぐみ



ちゅうりっぷぐみ

