



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳栄養量	午後
1	月	ごはん、オニオンスープ 鶏のマヨコーン焼き、白菜のサラダ りんご	米、マヨネーズ風調味料、オリーブ油、三温糖/小麦粉、三温糖	鶏肉、ツナ/ちりめんじゃこ、バター、ごま、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン、白菜、きゅうり、りんご	476・18.6 365・15.9	じゃこクッキー 牛乳
2	火	ビビンバ、白菜スープ スティックサラダ、みかん	米、ごま油、三温糖、片栗粉/さつまいも、三温糖、小麦粉、白玉粉	鶏肉、豚肉、みそ	小松菜、もやし、人参、白菜、コーン、きゅうり、大根、しょうが、にんにく、みかん	476・10.4 356・7.6	鬼まんじゅう 麦茶
3	水	ごはん、豆腐の味噌汁（345歳児：昆布の佃煮） かじきのきのこがけ、ほうれん草のごま和え りんご	米、片栗粉、三温糖、ごま油/スパゲティ、三温糖	かじき、豆腐、わかめ、味噌、ごま、昆布/鶏肉	玉ねぎ、えのきだけ、まいたけ、しいたけ、人参、ほうれん草、もやし、りんご/玉ねぎ、人参、ピーマン	550・23.0 407・17.1	ナポリタン 麦茶
4	木	玄米ごはん（012歳児：ごはん） おでん、カリカリきゅうり漬け みかん	米、玄米、ちくわぶ、三温糖、ごま油/じゃがいも、片栗粉	鶏肉、ちくわ、さつま揚げ、ごま/ツナフレック、バター	大根、こんにゃく、きゅうり、みかん	393・13.9 323・10.9	ツナ入りじゃがもち 麦茶
5	金	ごはん、かぶと油揚げの味噌汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き、ひじきの煮物 みかん	米、三温糖、ごま油/ホットケーキミックス粉、小麦粉、三温糖、粉糖	鶏肉、油揚げ、味噌、ひじき、ちくわ/ヨーグルト、牛乳	かぶ、玉ねぎ、人参、いんげん、しいたけ、みかん	662・24.1 467・17.3	ヨーグルトケーキ 牛乳
6	土	ごはん、小松菜としめじのすまし汁 鮭の西京焼き、白菜の昆布和え りんご	米、三温糖/米	鮭、味噌、塩昆布	小松菜、しめじ、白菜、きゅうり、りんご/わかめごはんの素	414・16.7 312・14.5	わかめごはん 麦茶
7	日						
8	月	ごはん、小松菜としいたけの味噌汁 たらのオランダ揚げ、高野豆腐の煮物 りんご	米、小麦粉、三温糖/食パン生地、三温糖	たら、味噌、高野豆腐、鶏肉、昆布/豚肉、鶏肉、チーズ、牛乳	小松菜、しいたけ、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、いんげん、りんご/玉ねぎ、人参	505・26.1 380・19.7	ミートビザパン 牛乳
9	火	ごはん、春雨スープ タンドリーチキン、切干大根の和え物 みかん	米、春雨、三温糖、ごま油/焼きそば麺	鶏肉、わかめ、ヨーグルト/豚肉、青のり	コーン、にんにく、カレー粉、切干大根、きゅうり、みかん/キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	550・23.1 419・18.1	焼きそば 麦茶
10	水	ごはん、小松菜とえのきだけの味噌汁 豚肉のしょうが焼き、さつま芋の甘煮 りんご	米、片栗粉、さつまいも、三温糖/食パン生地、グラニュー糖	豚肉、味噌/牛乳	小松菜、えのきだけ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、りんご	549・19.1 403・14.1	シュガーパン 牛乳
11	木	ごはん、大根スープ ささみのパン粉焼き、コールスローサラダ りんご	米、パン粉、オリーブ油、三温糖/三温糖、小麦粉、コーンフレック	鶏肉、チーズ/バター、牛乳	大根、いんげん、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、人参、りんご	475・22.1 359・17.2	さくさくクッキー 牛乳
12	金	非常食カレーうどん 小松菜とひじきとツナのサラダ、ヨーグルト（012歳児：みかんヨーグルト）	うどん乾麺、非常食レトルトカレー、三温糖、オリーブ油/米、ごま油	豚肉、油揚げ、ツナフレック、ひじき、ヨーグルト/ちりめんじゃこ、ごま	玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、きゅうり、人参、みかん缶/小松菜	451・17.7 328・11.7	じゃごごはん 麦茶
13	土	ごはん、じゃがいものスープ 鶏肉のケチャップ煮、フレンチサラダ みかん	米、じゃがいも、三温糖、オリーブ油/食パン、いちごジャム	鶏肉	しめじ、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、みかん	538・20.3 397・14.9	いちごジャムトースト 麦茶
14	日						
15	月	焼き鳥丼、たまねぎの味噌汁 小松菜とコーンのごま和え、みかん	米、三温糖、片栗粉/小麦粉、三温糖、サラダ油、	鶏肉、わかめ、味噌、ごま/ごま、牛乳	もやし、長ねぎ、しょうが、たまねぎ、小松菜、コーン、人参、みかん	543・19.0 429・15.0	ごまちんすこう 牛乳
16	火	ごはん、白菜としいたけの味噌汁 肉豆腐、ほうれん草のおかか和え りんご	米、三温糖、片栗粉/そうめん（うどん乾麺）、天かす、三温糖	豚肉、豆腐、味噌/鶏肉	白菜、しいたけ、玉ねぎ、人参、しらたき、ほうれん草、キャベツ、りんご/ほうれん草、長ねぎ	558・22.5 399・16.3	にゅうめん 麦茶
17	水	きびごはん、ミネストローネ スコップコロケ、ツナコーンサラダ 温州みかんゼリー	米、きび、マカロニ、三温糖、じゃがいも、サラダ油、パン粉、オリーブ油、三温糖/メロンパン	鶏肉、豚肉、鶏肉、バター、ツナフレック、ゼラチン/牛乳	玉ねぎ、人参、トマト缶、キャベツ、コーン、きゅうり、人参、みかんジュース、みかん缶	688・19.8 521・15.2	メロンパン 牛乳

11月は、年中組が「みそ作り」行い、年長組が「さんまの一本焼き」で、ひとり1尾、さんまを丸ごと食べました。それぞれの様子をお伝えします。

年中組 恒例の「味噌づくり」

11月18日に、年中組は「みそ作り」を行いました。
事前学習で「お味噌の作り方」と「変身する大豆」として大豆はいろいろな食べ物に変身することを話し、ゆでた大豆も食べました。

事前学習で話をしっかり聞いてくれた子どもたち。
味噌は「だいず・しお・こうじ」の3種類の材料で出来ている事をしっかりと覚えてくれていました☆

とくに「こうじ」が大豆をみそに変えてくれる働きをする。という事に興味を抱いたようでした。



大豆をつぶします。



こうじは
「パンの匂いがする～」
という声も。五感を使って、みそ作りを体験しました。



年長さんになるまで休ませます。

年中組の子どもたちが行った手順を簡単にご紹介します。

<味噌の作り方>

～材料～

・乾燥大豆 ・米こうじ ・塩

- ①大豆をゆでる
- ②大豆をつぶす
- ③塩とこうじを混ぜる
- ④大豆、塩、こうじをよく揉む
- ⑤だんごに丸める
- ⑥たるにたたきつけるように入れる
- ⑦暗く涼しい場所で休ませる

～今月のくだもの～
いちご が出ます。



※3.4.5歳児は給食に小魚がでます

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給 食	主な食品			345歳米量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳米量	午後
18	木	キッズわかめラーメン もやしパンパンジー、みかん	中華麺、三温糖/米、三温糖	わかめ、焼豚、鶏肉、味噌、 ごま/鶏肉	コーン、長ねぎ、もやし、きゅうり、 みかん/人参、しいたけ、ごぼう、こんにゃく	538・21.1 379・15.1	五目ごはん 麦茶
19	金	ごはん、豆腐としめじの味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き、切干大根の煮物 りんご	米、三温糖/かぼちゃあんぱん	豆腐、味噌、鶏肉、チーズ、 のり、ちくわ、	しめじ、切干大根、人参、しいたけ、 いんげん、りんご	465・22.7 353・17.8	かぼちゃあんぱん 麦茶
20	土	4・5歳児 つきたてのおもち 年中長もちつき (きなこ・海苔醤油・砂糖醤油・5歳児：からみ大根) 豚汁 みかん 12.3歳児 豚汁うどん かぼちゃの甘露 きゅうりのゆかり和え みかん	もち米 三温糖/食パン ジャム	豚肉 みそ のり きなこ	大根 にんじん ごぼう ししいたけ 長ねぎ 里手	344・12.1 383・13.1	りんごジャムトースト 麦茶
21	日						
22	月	中華丼、わかめスープ、ただききゅうり ヨーグルト (012歳児：みかんヨーグルト)	米、三温糖、片栗粉、ごま油/ 小麦粉、三温糖、ごま油	豚肉、わかめ、ヨーグルト/豚 肉、	白菜、人参、ピーマン、だけのこと、玉ね ぎ、しいたけ、コーン、きゅうり、もや し、みかん缶/コーン、人参	435・15.8 309・9.9	チヂミ 麦茶
23	火	終了の日 ごはん、星のスープ 鶏の唐揚げ (年長：チューリップチキン) ブロッコリーサラダ、いちご	米、星麩、片栗粉、オリーブ 油、三温糖/米、三温糖	鶏肉、ツナフレーク/味噌	玉ねぎ、いんげん、しょうが、にんに く、ブロッコリー、キャベツ、人参、い ちご	495・17.8 351・12.7	五平もち 麦茶
24	水	丸パン、ブラウンシチュー (012歳児：チンゲン菜のスープ) コロコロサラダ、りんご	丸パン、ハヤシルウ、小麦 粉、三温糖、じゃがいも、オ リーブ油/小麦粉、三温糖	鶏肉、大豆、チーズ/バター、 ごま、牛乳	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、人参、 チンゲン菜、しいたけ、きゅうり、人 参、りんご/人参	587・20.9 461・16.4	キャロットクッキー 牛乳
25	木	ごはん、えのきのすまし汁 さわらの西京焼き、大根とこんにゃくのきんぴ ら りんご	米、三温糖/クリスマスパン	さわら、味噌、ごま/牛乳	えのきだけ、長ねぎ、大根、こんにゃ く、人参、いんげん、りんご	536・23.2 405・18.1	クリスマスパン 牛乳
26	金	年越したぬきうどん きゅうりの昆布和え、みかん	うどん乾麺、天かす/米	鶏肉、塩昆布/チーズ、のり	ほうれん草、人参、長ねぎ、きゅうり、 キャベツ、みかん	392・15.2 315・12.3	チーズおやき 麦茶
27	土	ごはん、玉麩の味噌汁 鶏肉のオニオン焼き、キャベツのゆかり和え みかん	米、玉麩/米	鶏肉、味噌	長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 人参、ゆかり、みかん/コーン、菜飯ごは んの素	458・17.7 295・10.5	菜めしごはん 麦茶
28	日						
29	月						
30	火						
31	水						

1月5日(月)～9日(金)のきゅうしょくこんだてひょう

5	月	焼き鳥丼、キャベツの味噌汁 紅白ナムル、みかん	米、片栗粉、三温糖、ごま油/ 米	鶏肉、油揚げ、味噌、ごま	もやし、長ねぎ、しょうが、キャベツ、 大根、人参、みかん/コーン、菜飯ごはん の素	466・18.1 349・14.0	花畑ごはん 麦茶
6	火	ごはん、白菜のすまし汁 さわらのごま味噌焼き、ひじき煮 りんご	米、三温糖、ごま油/三温糖、 小麦粉、コーンフレーク	さわら、味噌、ごま、ひじ き、ちくわ/バター、牛乳	白菜、しいたけ、人参、いんげん、りん ご	581・22.9 408・13.9	さくさくクッキー 牛乳
7	水	ごはん、すずなとすずしろの味噌汁 豚の生姜焼き、ただききゅうり みかん	米、三温糖、片栗粉、ごま油/ うどん乾麺、天かす、三温糖	豚肉、味噌/鶏肉、	かぶ、大根、玉ねぎ、ピーマン、しょう が、きゅうり、もやし、みかん/ほうれん 草、長ねぎ	512・19.3 385・14.9	たぬきうどん 麦茶
8	木	始業の日 ミートソースパグティ、チンゲン菜のスープ クルトンサラダ、みかん	スパゲティ、クルトン、小麦 粉、三温糖、オリーブ油/じゃ がいも、片栗粉	豚肉、鶏肉/バター	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマ ン、トマト缶、トマトピューレ、チンゲ ン菜、しめじ、キャベツ、きゅうり、パ プリカ、みかん	394・14.6 312・11.6	じゃがもち 麦茶
9	金	ごはん、玉ねぎとわかめの味噌汁 鶏の唐揚げ、ほうれん草の海苔和え りんご	米、片栗粉、三温糖/食パン生 地、三温糖	鶏肉、わかめ、のり、みそ/鶏 肉、チーズ、のり、牛乳	玉ねぎ、しょうが、にんにく、ほうれん 草、キャベツ、人参、りんご/玉ねぎ	523・21.6 382・16.0	照焼きチキンパン 牛乳

年長組 恒例の「さんまの一本焼」



11月21日 とてもいい天気の中「さんまの一本焼き」を行いました。
年長組以外の子どもたちも見学に。みんな、生のさんまに興味津々でした。

年長組の子どもたちには、前日に「さんまの食べ方講座」を開き、きれいに食べ
るコツと美味しいさんまの見分け方のお話しをしました。

見学に来た子どもたちに「このさんまはどうか？おいしいさんまかな？」と尋
ねると、「口が黄色いからおいしいよ！」「目がきれい！」「丸く太っているから
いいさんまだよ！！」と、事前に覚えた知識から、美味しいさんまのはずだ！
と教えてくれました。

食べている様子を見に行くと、「じょうずにたべられたよー！！」ときれいに
残ったさんまの骨をみせてくれました。

