



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歳米養量	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歳米養量	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、又ヨネース風調味料、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	ピピンバ、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） かじきのきのこかけ、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、まいだけ、しいたけ、人参、ほうれん草、もやし、りんご/玉ねぎ、人参、ビーマン	550・23.0 407・17.1	ナポリタン麦茶
4	木	玄米ごはん（O12歳児：ごはん） おでん、カリカリきゅうり漬け みかん	米、玄米、ちくわふ、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/ツナフレーク、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、ビーマン、たけのこ、いんげん、りんご/玉ねぎ、人参	505・26.1 380・19.7	ミートピザパン牛乳
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、ビーマン	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、さつまいの甘煮 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、ビーマン、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、コーンフレーク	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	非常食力レーピーどん 小松菜とひじきとツナのサラダ、 ヨーグルト（O12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、ツナフレーク、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	じゃこごはん麦茶
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/そらめん（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、したたき、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 スコッピコロッケ、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、ツナフレーク、セラチン/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」を行い、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。

年中組の子どもたちが行った手順を簡単にご紹介します。

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。

事前学習での話をしっかりと聞いてくれた子どもたち。

味噌は「だいす・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。

く味噌の作り方

～材料～

- ・乾燥大豆
- ・米こうじ
- ・塩

①大豆をゆでる

②大豆とつぶす

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		
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	五目ごはん 麦茶
						379・15.1	
19	金	ごはん、豆腐としめじの味噌汁 鶏の機辺チーズ焼き、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	かぼちゃあんぱん 麦茶
						353・17.8	
20	土	4・5歳児 つきだてのおもち <small>(きなこ・海苔醤油・砂糖醤油・5歳児:からみ大根) 膜汁 みかん 1.2.3歳児 膜汁うどん かぼちゃの甘煮 きゅうりのゆかり和え みかん</small>	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 しいたけ 長ねぎ 里芋	344・12.1	りんごジャムトースト 麦茶
						383・13.1	
21	日						
22	月	中華丼、わかめスープ、たたききゅうり ヨーグルト (O12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、たけのこ、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) プロッコリーサラダ、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	五平もち 麦茶
						351・12.7	
24	水	丸パン、ブラウンシチュー (O12歳児:チングン菜のスープ) 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、 チングン菜、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	えのきたけ、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	花畠ごはん 麦茶
6	火	ごはん、白菜のすまし汁 さわらのこま味噌焼き、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、たたききゅうり 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、ビーマン、ショ ウガ、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/パゲティ、チングン菜のスープ クラルトサラダ、みかん	スパゲティ、クラルトン、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、ビーマ ン、トマト缶、トマトピューレ、チング ン菜、しめじ、キャベツ、きゅうり、パ ブリカ、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な？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。

