

2025年

11月

給食献立表

くりくま保育園

			給食	材料	りす〜ぞう おやつ (材料)	ひよこ おやつ (材料)
1	土	15	ごはん 豚と白菜の煮物 茄子のかか煮	白米 豚肉 白菜 えのき 生椎茸 土生姜 醤油 みりん 削り節 茄子 醤油 みりん かつお節 削り節	牛乳 1日 花せんべい 1日 玄米ぼんぼー 15日 ベジタブルせんべい 15日 恐竜クッキー	ベビースティック むらさき芋せんべい
	月	17	ごはん 千切大根の煮物 千草和え	白米 牛肉 油揚げ 千切大根 人参 玉葱 干し椎茸 三度豆 砂糖 醤油 みりん 削り節 小松菜 もやし えのき 醤油	牛乳 おとうろ屋さんのビスケット ミニゼリー	きんとん (さつま芋 長芋) 干しブルーん
4	火	18	ごはん 鰯の甘酢あんかけ れんこんのきんぴら	白米 鰯 えのき 生椎茸 人参 玉葱 砂糖 米酢 醤油 塩 片栗粉 削り節 蓮根 さやいんげん かつお節 砂糖 醤油 菜種油	牛乳 りんご 4日 花せんべい 18日 つぶせんべい	じゃがいももち (じゃが芋 片栗粉) りんご
5	水	19	ごはん 鶏じゃが ブロッコリーの磯和え	白米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 三度豆 こんにゃく 砂糖 醤油 みりん 削り節 ブロッコリー 焼きのり 醤油	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニ きな粉 砂糖 塩) 干しブルーん	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) さくっとあられ
6	木	20	ごはん 麻婆豆腐 白菜の昆布漬け	白米 豚肉 豆腐 玉葱 人参 青葱 にんにく 土生姜 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 菜種油 白菜 細切り昆布 醤油 みりん	お茶 焼き芋 ヨーグルト	蓮根のおやき (蓮根 片栗粉 塩) 干しブルーん
7	金	21	ごはん 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し	白米 鯖 ごぼう 土生姜 砂糖 みりん 味噌 小松菜 人参 しめじ もやし 厚揚げ 醤油 削り節	牛乳 柿 7日 玄米ぼんぼー 21日 恐竜クッキー	柿 ベビースティック
8	土	22	ごはん 肉豆腐 キャベツのゆかり和え	白米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉葱 ごぼう こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 みりん 削り節 キャベツ えのき ゆかり	牛乳 みかん おとうろ屋さんのビスケット	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) みかん
10	月		さつま芋ごはん 鶏の香り焼き 青菜のじゃこ和え	白米 さつま芋 昆布 塩 鶏肉 にんにく 土生姜 醤油 みりん 小松菜 ちりめんじゃこ えのき もやし 醤油	牛乳 黒糖かるかん (上新粉 長芋 黒糖 BP) かみかみ昆布 (昆布 醤油 砂糖)	さつま芋団子 (さつま芋 上新粉) コーンせんべい
11	火	25	ごはん 豚肉のパン粉焼き かぶの甘酢漬け	白米 豚肉 卵 パン粉 パセリ 薄力粉 塩 コショウ 菜種油 かぶ かぶの葉 柚子 米酢 砂糖 塩	牛乳 さつま芋クッキー (薄力粉 砂糖 バター さつま芋)	人参のおやき (人参 りんご 片栗粉) 干しブルーん
12	水	26	ごはん 牛肉のオープン焼き にらの和え物	白米 牛肉 玉葱 しめじ エリンギ 生椎茸 舞茸 えのき にんにく 醤油 菜種油 にら もやし 油揚げ わかめ 砂糖 醤油	牛乳 ボンデケージョ (じゃが芋 豆腐 塩 砂糖 片栗粉 チーズ)	かぼちゃもち (かぼちゃ 片栗粉) さくっとあられ
13	木	27	ごはん わかさぎの天ぷら 温野菜の酢味噌かけ	白米 わかさぎ 薄力粉 塩 菜種油 かぼちゃ さつま芋 ブロッコリー キャベツ 砂糖 味噌 米酢	牛乳 みかん つぶせんべい	りんご蒸しパン (りんご 上新粉 重曹 米酢) みかん
14	金	28	鶏うどん 青のりポテト	うどん 鶏肉 しめじ 大根 人参 小松菜 青葱 砂糖 醤油 みりん 削り節 じゃが芋 青のり 塩	お茶 ゆかりおにぎり (白米 ゆかり 焼きのり) 返りちりめん	人参おにぎり (白米 人参 塩) むらさき芋せんべい
	土	29	ごはん 豚の甘酢炒め かぼちゃの煮物	白米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 生椎茸 砂糖 塩 醤油 米酢 みりん 片栗粉 菜種油 かぼちゃ 醤油 みりん 削り節	牛乳 ベジタブルせんべい 干しブルーん	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) 干しブルーん

11月8日は「いい歯の日」 かめばかむほど、体に良い！
 ・よくかむと、唾液がたくさん出てきます。唾液は消化を助けます。
 ・歯茎の血の流れが良くなり、歯と歯茎が丈夫になります。
 ・あごが強くなり、かたいものでも、かみ切れるようになります。
 ・食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。
 ・食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。
 幼児は自分で歯の健康管理ができないので、歯を守るにはおうちの方の手助けが必要です。
 毎日の歯磨きは、力を入れすぎず一本一本丁寧に。小さいときからの継続が、8020（ハチマルニイマル）運動、
 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」を実現します。