

(認定こども園)

	1(金)	2・9(土)	5(火)・18(月)	6(水)・22(金)	7・21(木)	8(金)・20(水)	11・25(月)	12(火)・27(水)
10時	●牛乳● ■アンパンマンひとくち ビスケット● 2個	●牛乳● ■パフスナック ・ソース味 3g	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ミニレービスケット 2枚	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■アンパンマンひとくち ビスケット● 2個
昼	もみじごはん さつま汁 ビーフンのあえもの	麻婆丼 スープ	ごはん カレーあんかけうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん ぶり大根 みそ汁	ビビンバ すまし汁 (3～5歳児) ヨーグルト	ロールパン あげボール ひたし すまし汁	ごはん 坦々麺風ラーメン ひじきとコーンの いため煮	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし すまし汁
3時	●牛乳● 焼肉サンド	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ピザ風肉まん	●牛乳● さつま芋マフィン	●牛乳● 焼ふのラスク	●牛乳● ▲りんご ■カリボテミニ 1・1袋	▲野菜ジュース (アップルサラダ) 150・100ml ハニーケーキ	●牛乳● おさつ揚げもち
昼 と 3時 (手作り おやつ の材料 と量)	■米 55.00 水 81.00 ▲人参 20.00 塩 0.40 しょうゆ(濃) 1.20 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ┌ ▲干しいたけ 0.50 └ ■砂糖 0.50 ┌ しょうゆ(濃) 0.50 └ 水 4.00 ┌ ■砂糖 0.86 └ しょうゆ(濃) 3.00 ┌ 米酢 0.86 ― 手作りおやつ ― ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 ┌ ●牛肉 12.00 └ ▲玉ねぎ 13.00 ┌ ■キャノーラ油 0.30 └ ■上新粉 0.32 ┌ 水 4.80 └ ●みそ 1.60 ┌ しょうゆ(濃) 0.12 └ ■砂糖 0.48 ┌ ■マヨドレ 0.24 └ 酒 0.40 ┌ ■かたくり粉 0.24 └ 水 0.48	┌ ■米 60.00 └ 水 90.00 ●豆腐(冷) 30.00 ●豚挽肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.30 ┌ 水 23.00 └ けずりぶし 0.70 ┌ ●みそ 4.40 └ しょうゆ(濃) 1.40 ┌ ■砂糖 0.50 └ 酒 2.40 ┌ ■かたくり粉 1.50 └ 水 3.00 ●ポークウインナー 5.00 ■じゃが芋 20.00 ▲きゃべつ 10.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.70	■米 40.00 水 60.00 ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(濃) 6.50 カレー粉 0.28 ┌ 水 180.00 └ だし昆布 0.30 ┌ けずりぶし 5.50 └ ■かたくり粉 2.20 ┌ 水 4.40 ●焼豚 7.50 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 ┌ ■砂糖 1.00 └ 米酢 2.00 ┌ しょうゆ(濃) 1.50 ― 手作りおやつ ― ┌ ■ケーキックス粉 30.00 └ ▲トマトジュース 25.00 ┌ ●豚挽肉 10.00 └ ▲玉ねぎ 10.00 ┌ ■キャノーラ油 0.10 └ ■上新粉 0.50 ┌ トマトケチャップ 6.00 └ ●ピザ用チーズ● 3.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし 48・32 ▲大根 60.00 ▲人参 20.00 水 50.00 しょうゆ(濃) 4.50 本みりん 4.50 酒 3.80 ■砂糖 2.30 ▲土しょうが 1.00 ●豚肉 10.00 ▲はくさい 15.00 ▲みず菜 3.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■さつま芋 20.00 ●豆腐(冷) 15.00 ■ケーキックス粉 20.00 ■砂糖 2.50 ■キャノーラ油 1.90 ホイルケース 1枚	┌ ■米 60.00 └ 水 90.00 ┌ ●牛肉 30.00 └ ▲土しょうが(汁) 0.20 ┌ 酒 1.50 └ ■砂糖 1.80 ┌ しょうゆ(濃) 1.80 └ ■ごま油 0.30 ┌ しょうゆ(濃) 1.00 └ ▲ほうれん草 20.00 ┌ ▲人参 20.00 └ ▲もやし 30.00 ┌ ■白ごま 1.00 └ ■砂糖 1.00 ┌ しょうゆ(濃) 3.00 └ ■ごま油 0.30 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲みつば 1.00 ▲しょうゆ(淡) 4.60 ┌ 水 150.00 └ けずりぶし 4.60 (3～5歳児) ●ファイバーヨーグルト● 1個 ― 手作りおやつ ― ■焼ふ 7.00 ┌ ■バター● 7.00 └ ■黒砂糖 5.00	■ロールパン● ●ベーコン 15.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■じゃが芋 50.00 ┌ ■かたくり粉 1.50 └ 塩 0.10 ■上新粉 3.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ┌ しょうゆ(濃) 2.10 └ だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 5.00 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 ●ロースハム 7.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 ┌ 水 5.00 └ けずりぶし 0.15 ― 手作りおやつ ― ┌ ■小麦粉 11.00 └ ■ベーキングパウダー 0.50 ●卵○ 13.00 ■グラニュー糖 10.00 ■はちみつ 1.00 ■バター● 10.00 (11日のみ) ホイルケース 1枚	■米 40.00 水 60.00 ■中華めん(乾) 30.00 ┌ ●豚挽肉 20.00 └ ▲人参 10.00 ┌ ▲ねぎ 1.00 └ ■キャノーラ油 0.60 ┌ ■砂糖 0.60 └ しょうゆ(濃) 0.90 ┌ ●みそ 0.90 └ 水 180.00 ┌ ブイヨン(無添加) 0.90 └ ■ねりごま 4.50 ┌ ■砂糖 0.90 └ しょうゆ(濃) 2.30 ┌ ●みそ 2.30 └ ▲もやし 5.00 ▲小松菜 20.00 ●ロースハム 7.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 ┌ 水 5.00 └ けずりぶし 0.15 ― 手作りおやつ ― ┌ ■さつま芋 25.00 └ ■白玉だんご粉 15.00 ┌ ■砂糖 3.00 └ 水 9.00 ■なたね揚げ油 4.50 塩 少々	■米 60.00 水 90.00 ┌ ●生鮭(冷)角切 40.00 └ 酒 0.50 ▲きゃべつ 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 10.00 ┌ ●赤だしみそ 1.80 └ ●白みそ 0.80 ┌ ■砂糖 0.80 └ 本みりん 0.80 ┌ しょうゆ(濃) 0.40 └ ホイルケース 1枚 ▲ブロッコリー 25.00 ┌ 本みりん 0.30 └ しょうゆ(淡) 0.90 ┌ だし汁 15.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲みず菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ┌ ■さつま芋 25.00 └ ■白玉だんご粉 15.00 ┌ ■砂糖 3.00 └

(認定こども園)							
	13(水)・28(木)	14(木)	15・29(金)	16(土)	19(火)	26(火)	30(土)
10時	●牛乳● ■満月ボン 1枚	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■パフスナック ・ソース味 3g	●牛乳● ■アンパンマンひとくち ビスケット● 2個	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■パフスナック ・ソース味 3g
昼	イエローロール 牛肉とさつま芋の かき揚げ ひたし わかめのスープ	ごはん(わかめ) 肉だんごのスープ リヨネーズポテト	ごはん 豆腐のカレー煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば ベーコンのスープ	菜めし さつま汁 ビーフンのあえもの	ごはん(わかめ) 肉だんごのスープ リヨネーズポテト	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば ベーコンのスープ
3時	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● ▲みかん ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● 抹茶蒸しパン	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● 焼肉サンド	●牛乳● チーズのパンケーキ	(高槻認こ以外) ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋
昼と3時 (手作りおやつの時)の材料と量	■イエローロール● 「●牛肉 20.00 「塩 0.10 ■さつま芋 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 「■上新粉 13.50 「塩 0.15 「水 20.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 15.00 「しょうゆ(濃) 1.80 「だし汁 0.70 ●わかめ 0.40 ▲えのきたけ 10.00 しょうゆ(淡) 5.00 「水 180.00 「けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 「●鶏挽肉 30.00 「水 1.00 「しょうゆ(濃) 0.50 「■かたくり粉 2.00 「■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 25.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.00 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 「■じゃが芋 60.00 「水 56.00 「塩 0.30 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(淡) 2.20 ▲グリーンピース(冷) 2.00	■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲干しいたけ 0.50 塩 0.10 ■キャノーラ油 0.50 だし汁 20.00 「■砂糖 1.00 「酒 0.50 「しょうゆ(濃) 3.50 「カレー粉 0.15 「■かたくり粉 1.00 「水 2.00 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 「■小麦粉 20.00 「抹茶 0.35 「ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 「水 20.00 「■キャノーラ油 4.00 (15日のみ) ホイルケース 1枚	■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 「トマトケチャップ 2.00 「しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80	■米 55.00 水 75.00 塩 0.10 酒 1.80 「●ちりめんじゃこ 2.70 「水 5.50 「酒 1.60 「しょうゆ(濃) 1.60 かぶの葉 5.00 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲小かぶ(葉付き) 30.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.50 「■砂糖 0.50 「しょうゆ(濃) 0.50 「水 4.00 「■砂糖 0.86 「しょうゆ(濃) 3.00 「米酢 0.86 ― 手作りおやつ ― ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 「「●牛肉 12.00 「▲玉ねぎ 13.00 「■キャノーラ油 0.30 ■上新粉 0.32 水 4.80 「●みそ 1.60 「しょうゆ(濃) 0.12 「■砂糖 0.48 「■マヨドレ 0.24 「酒 0.40 「■かたくり粉 0.24 「水 0.48	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 「●鶏挽肉 30.00 「水 1.00 「しょうゆ(濃) 0.50 「■かたくり粉 2.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 25.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.00 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 「■じゃが芋 60.00 「水 56.00 「塩 0.30 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(淡) 2.20 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ― 手作りおやつ ― 「■ケーキミックス粉 20.00 「水 15.00 「●ピザ用チーズ● 6.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 「トマトケチャップ 2.00 「しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80
	【食品名の印について】 食品名の左側についている印は、 ■……熱や力となるもの ●……血や肉となるもの ▲……体の調子をととのえるもの です。 アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の 右側に印をつけています。 卵を含む食品……○ 乳を含む食品……● 卵・乳を含む食品……◎	3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 りんご 1／4個・1／6個 みかん 1個・1／2個 *ヨーグルトの時など、組み合わせにより、 量が異なることもあります。 3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。					

まいとしいい にほんしょく
毎年11月24日は
わしょく ひ
「和食の日」

2013年、ユネスコ無形文化遺産に「和食・日本人の伝統的な食文化」が登録されました。
和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日になるようにと、11月24日が“いい日本食”「和食の日」に制定されました。

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、主食である「ごはん」に、「汁物」と3つの「菜（おかず：主菜1品、副菜2品）」を組み合わせた献立です。
エネルギーのもとになる炭水化物を中心とした「主食」、たんぱく質など体をつくるもととなる「主菜」、ビタミン・ミネラルなど体の調子をととのえる「副菜」がそろった食事のため、栄養素をバランスよくとることができます。

また、和食の基本は「だし」です。
保育所・認定こども園の給食で、最も力を入れているのが「だし」！
けずりぶしや昆布で丁寧にとった「だし」のうま味を活かすことで、塩分ひかえめでもおいしくなるのです。
給食で和食の献立ってどれかな、だしの味はどんな味かな、お子さまとぜひ一緒にお話してみてくださいね。