

# 令和4年11月行事・献立表

新蒲田保育園

日	曜日	行事	10時おやつ 0, 1, 2歳児のみ	昼食 ( )内は0, 1, 2歳児用	3時おやつ ( )内は0, 1, 2歳児用	エネルギー/たんぱく質 ( )内は0, 1, 2歳児
1	火		牛乳 ビスケット	麦ご飯じゃこふりかけ レバーローフ 小松菜の炒め物 春雨スープ	ツナとえのきのおにぎり 茹で栗(パイン缶) 麦茶	601/20.6g (519/18.0g)
2	水	秋の遠足(3歳児)	牛乳 ポーロ	チキンカレー・備蓄米(ホワイトシチュー・備蓄米) 昆布のドレッシング煮 チーズ	ドロップクッキー 牛乳	625/21.0g (567/19.3g)
3	木	文化の日				
4	金		牛乳 せんべい	麦ご飯 鶏肉のもみじ焼き ポイル野菜の酢味噌添え プルーン ポテトスープ	きなこサンド 牛乳	562/23.3g (484/20.0g)
5	土		牛乳 せんべい	七分つきご飯 豚肉と小松菜の和え煮 里芋と人参の炒め煮 かぶのすまし汁	バナナ 源氏パイ 牛乳	568/21.8g (464/18.7g)
6	日					
7	月		牛乳 ビスケット	炊き込みご飯 煮豆 なすとズッキーニの炒め煮 さつま芋のみそ汁	米粉蒸しパン みかん 牛乳	593/21.0g (512/18.4g)
8	火		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 春菊のかき揚げ ひじきの炒め煮 なめこと豆腐のみそ汁	お好み焼き 牛乳	544/21.7g (480/19.3g)
9	水	秋の遠足(4歳児)	牛乳 ポーロ	七分つきご飯 中華風蒸し物 かぼちゃの甘煮 里芋とちんげん菜のすまし汁 【4歳児クラスはお弁当の用意をお願いします】	ミートパイ 牛乳	642/24.7g (544/19.0g)
10	木	歯科検診	麦茶 ヨーグルト	麦ご飯 高野豆腐のじぶ煮 茹でブロッコリー 切干大根のみそ汁	栗のカップケーキ 牛乳	603/22.0g (480/19.3g)
11	金		麦茶 ビスケット	ハッシュドポークスパゲティ きゃべつの炒り煮 みかん缶 冬瓜スープ	五平もち 牛乳	603/22.9g (529/18.8g)
12	土		麦茶 せんべい	七分つきご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの塩昆布和え きゃべつと鶏肉のみそ汁	鮭おにぎり 牛乳	561/25.3g (454/20.3g)
13	日					
14	月	4歳児個人面談 (~11/25)	牛乳 クラッカー	七分つきご飯 魚の照り焼き 白菜の和え煮 豚汁	フライドポテトとレンコン (フライドポテト) 牛乳	515/22.9g (452/20.0g)
15	火		牛乳 ビスケット	七分つきご飯 シューマイ 大森のリナムル 春雨スープ	塩焼きそば 麦茶	526/20.0g (468/18.4g)
16	水	お魚を知ろう	麦茶 ポーロ	麦ご飯 鮭フライ 馬込ピクルス もずく汁	きんぴらおにぎり 牛乳	599/23.9g (479/18.6g)
17	木		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 豚肉のアップルトマトソース 人参甘煮 かぼちゃのみそ汁	森のマフィン 牛乳	585/22.8g (514/20.2g)
18	金		牛乳 せんべい	麦ご飯 鶏肉のもみじ焼き ポイル野菜の酢味噌添え プルーン ポテトスープ	きなこサンド 牛乳	562/23.3g (484/20.0g)
19	土		牛乳 せんべい	七分つきご飯 豚肉と小松菜の和え煮 里芋と人参の炒め煮 かぶのすまし汁	バナナ 源氏パイ 牛乳	568/21.8g (464/18.7g)
20	日					
21	月		牛乳 ビスケット	炊き込みご飯 煮豆 なすとズッキーニの炒め煮 さつま芋のみそ汁	米粉蒸しパン みかん 牛乳	593/21.0g (512/18.4g)
22	火	子ども達のための クラシックコンサート	牛乳 クラッカー	豆入りチキンカレー・備蓄米(豆入りホワイトシチュー・備蓄米) 昆布のドレッシング煮 トマト	ドロップクッキー ミロ牛乳	637/20.1g (577/18.6g)
23	水	勤労感謝の日				
24	木	和食の日	牛乳 せんべい	しめじご飯 高野豆腐のじぶ煮 大根のきんぴら わかめと麩のみそ汁	きなこ蒸しパン 牛乳	597/23.4g (510/20.1g)
25	金		麦茶 ビスケット	ハッシュドポークスパゲティ きゃべつの炒り煮 みかん缶 冬瓜スープ	五平もち 牛乳	603/22.9g (529/18.8g)
26	土		麦茶 せんべい	七分つきご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの塩昆布和え きゃべつと鶏肉のみそ汁	鮭おにぎり 牛乳	561/25.3g (454/20.3g)
27	日					
28	月	3歳児個人面談 (~12/9)	牛乳 クラッカー	七分つきご飯 魚の照り焼き 白菜の和え煮 豚汁	フライドポテトとレンコン (フライドポテト) 牛乳	515/22.9g (452/20.0g)
29	火		牛乳 ビスケット	麦ご飯じゃこふりかけ レバーローフ 小松菜の炒め物 春雨スープ	ふかし芋 牛乳	526/21.1g (472/18.7g)
30	水		麦茶 ポーロ	コッペパン 鮭フライ もやしの風味炒め マカロニ入りコーンスープ	きんぴらおにぎり 牛乳	560/23.5g (472/18.7g)

※都合により、献立が変更になることがあります。今月の食育のテーマに沿った献立に下線を引いています。  
 ※12~18ヶ月頃の食事は、咀嚼面を考慮して食材や調理法を変更して、食べやすくする工夫を行う場合があります。  
**毎日の給食を <http://shinkamata.sblo.jp/> 「今日の給食」で紹介しています**

＜今月の食育のテーマ「和食の日」にちなんで和食のおすすめレシピを紹介します＞

**＜春菊のかき揚げ＞ 8日**

○材料 大人2人分(4個分) ○作り方

春菊 1/5パック  
 玉ねぎ 1/4個  
 人参 1/3本  
 焼き竹輪 1本  
 生椎茸 2個  
 小麦粉 大さじ2  
 小麦粉 100g  
 水 100g

①春菊は2cm長さ、玉ねぎ、人参は短冊切り、焼き竹輪は半月切り、生椎茸は千切りにする。  
 ②ボールに①で切った野菜を入れ、そこに小麦粉大さじ2を入れ、軽く混ぜる。  
 ③別のボールに小麦粉、水、塩を入れ、粉が残らないように混ぜる。  
 ④③に②の野菜を入れ、かき混ぜる。  
 ⑤食べやすい大きさに揚げたら完成です

**＜高野豆腐のじぶ煮＞ 10.24日**

○材料 大人2人分 ○作り方

高野豆腐 1枚  
 片栗粉 適量  
 サラダ油 適量  
 生椎茸 2個  
 人参 1/3本  
 さやいんげん 3本  
 鶏肉(小間切れ) 25g  
 だし 100g

①高野豆腐、生椎茸、人参は角切り、さやいんげんは2cm長さに切る。  
 ②切った高野豆腐に片栗粉をまぶし、と揚げる。  
 ③鍋に鶏肉と切った野菜を入れ、炒

小 110ml  
塩 小さじ1/4  
サラダ油 適量

③長なすをいんげん豆と一緒に揚げたり完成です。



だし汁 120ml  
醤油 小さじ1  
本みりん 小さじ1  
砂糖 小さじ1/2

める。  
④③にだし汁を入れ、野菜が柔らかくなる

