様式F116

11月 こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名 ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価 （そら・つき・ほし）	栄養価 （にじ・はな）
02 （げつ）	ごはん ホキのネギソースかけ きゅうりのちゅうかふうあえもの ほうれんそうのちゅうかスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう にくまん	牛乳、ホキ、木綿豆腐、ツナフレーク	米、ミニ肉まん、片栗粉、油、砂糖、ごま油	ほうれんそう（冷凍）、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごま、しょうが、気になる野菜(アップルキャロット)	酢、しょうゆ、酒、鶏ガラ、おろしにんにく	エネルギー 487 kcal 炭水化物 67.5 g たんぱく質 22.5 g 脂質 14.1 g 塩分 1.6 g	エネルギー 464 kcal 炭水化物 70.7 g たんぱく質 18.8 g 脂質 11.8 g 塩分 1.4 g
04 （すい）	なめし ひじきに ほうれんそうとたまごのすましじる かき	ヤクルト ぎゅうにゅう はらじゅくドック	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、昆布入り煮豆、卵、ヤクルト	米、原宿ドッグ（メープルカスタード）、砂糖、ごま油	かき、ほうれんそう（冷凍）、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、こんぶ（だし用）	しょうゆ、みりん、菜飯、本だし、食塩	エネルギー 497 kcal 炭水化物 71 g たんぱく質 18.2 g 脂質 15.6 g 塩分 1.5 g	エネルギー 467 kcal 炭水化物 70.5 g たんぱく質 15.9 g 脂質 13.5 g 塩分 1.3 g
05 （もく）	ごはん にくじゃが ブロッコリーとささみのサラダ だいずのみそしる	ジョア(マスカット) いちごフルーチェ あじつきこざかな ウエハース	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、チキンささみ、味付小魚、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)、カルシウムウエハース、ジョア(マスカット)	フルーチェ(いちご)、米、じゃがいも、砂糖、油、ごまドレッシング	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、大豆もやし、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、本だし	エネルギー 466 kcal 炭水化物 67.8 g たんぱく質 20.6 g 脂質 12.5 g 塩分 1.9 g	エネルギー 427 kcal 炭水化物 62.6 g たんぱく質 17.6 g 脂質 10.6 g 塩分 1.5 g
06 （きん）	あんかけラーメン チキンのオーブンやき はなみかん	ホワイトアップル ぎゅうにゅう おふラスク	牛乳、鉄腕チキンのオーブン焼き、豚肉(もも)	蒸し中華めん、焼ふ、片栗粉、砂糖、バター、ごま油	みかん、こまつな、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、黒きくらげ、ホワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、鶏ガラ、酒、オイスターソース、こしょう	エネルギー 567 kcal 炭水化物 80.3 g たんぱく質 25.9 g 脂質 15.8 g 塩分 2.6 g	エネルギー 468 kcal 炭水化物 73.8 g たんぱく質 19.4 g 脂質 10.6 g 塩分 2 g
07 （ど）	ナン チキンカレー イタリアンサラダ バナナ	ジョア ぎゅうにゅう ほしたべよ	鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、ヨーグルト(無糖)、ジョア	ナン、星たべよ、油、砂糖、イタリアンドレッシング	バナナ、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン（冷凍）	カレールウ、カレー粉、酒、おろししょうが、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 503 kcal 炭水化物 69.3 g たんぱく質 18.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 457 kcal 炭水化物 65.1 g たんぱく質 18.1 g 脂質 13.8 g 塩分 2 g
09 （げつ）	ごはん たらのにつけ ひじきのマヨサラダ かぼちゃのみそしる	やさいジュース ぎゅうにゅう マシュマロおこし	牛乳、たら、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)	米、フルグラ、マヨネーズ、無塩バター、砂糖	かぼちゃ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン（冷凍）、すりごま、ひじき、しょうが、野菜生活	しょうゆ、酢、みりん、本だし	エネルギー 484 kcal 炭水化物 64.9 g たんぱく質 20.6 g 脂質 15.8 g 塩分 1.6 g	エネルギー 419 kcal 炭水化物 59.5 g たんぱく質 16.9 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 g
10 （か）	むぎごはん あつあげのちゅうかあんかけ こまつなのなっとうあえ だいこんのみそしる	ジョア(マスカット) おちゃ ポンデケージョ	生揚げ、牛乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、粉チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)、ジョア(マスカット)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、押麦、片栗粉、ごま油、無塩バター	にんじん、だいこん、こまつな、はくさい、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、黒きくらげ、ごま、カットわかめ	しょうゆ、鶏ガラ、みりん、本だし	エネルギー 475 kcal 炭水化物 64.5 g たんぱく質 20.7 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	エネルギー 414 kcal 炭水化物 57.5 g たんぱく質 19.2 g 脂質 11.9 g 塩分 1.5 g

11月 こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名 ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価 （そら・つき・ほし）	栄養価 （にじ・はな）
11（すい）	カレーライス しらすわふうサラダ りんご	やさいジュース ぎゅうにゅう ソフトこうばい	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、しらす干し	米、じゃがいも、ソフト紅梅、油、てんさい含蜜糖、ごま油	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、きゅうり、ごま、カットわかめ、野菜生活(ベリーサラダ)	カレールウ、しょうゆ、酢、ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、鶏ガラ	エネルギー 508 kcal 炭水化物 77.2 g たんぱく質 18.3 g 脂質 14 g 塩分 1.8 g	エネルギー 445 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 15 g 脂質 11.2 g 塩分 1.5 g
12（もく）	ごはん とりにくのバーベキューソースやき とうふサラダ コンソメスープ	ホワイトアップル ミルク さつまいものパウンドケーキ	鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵	米、じゃがいも、砂糖、無塩バター、小麦粉、さつまいも（皮付）、イタリアンドレッシング	にんじん、レタス、たまねぎ、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)、ホワイトアップル乳酸菌	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 533 kcal 炭水化物 76 g たんぱく質 22.6 g 脂質 15.4 g 塩分 1.6 g	エネルギー 469 kcal 炭水化物 70.7 g たんぱく質 18.9 g 脂質 12.3 g 塩分 1.3 g
13（きん）	おせきはん えびフライ ちくぜんに こまつなのすましじる	ぎゅうにゅう ジョア アップルパイ	ジョア、絹ごし豆腐、鶏むね肉、牛乳、	えびフライ、もち米、さといも（冷凍）、米、油、てんさい含蜜糖、無塩バター、砂糖	にんじん、りんご、こまつな、たけのこ（ゆで）、キャベツ、えのきたけ、いんげん、こんぶ（だし用）、黒ごま	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、本だし、食塩	エネルギー 669 kcal 炭水化物 116 g たんぱく質 19.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.5 g	エネルギー 584 kcal 炭水化物 94 g たんぱく質 18 g 脂質 15.1 g 塩分 1.3 g
14（ど）	ごはん にくやさいいため とうふスープ バナナ	ヤクルト ぎゅうにゅう おっとっと	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ヤクルト	米、おっとっと、片栗粉、ごま油、砂糖	バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、にら、ごま	酒、しょうゆ、鶏ガラ、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	エネルギー 497 kcal 炭水化物 72.6 g たんぱく質 19.7 g 脂質 14.2 g 塩分 1.3 g	エネルギー 456 kcal 炭水化物 71 g たんぱく質 16.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.1 g
16（げつ）	ごはん ぶりのみぞれがけ こまつなのあまずあえ なめこのみそしる	やさいジュース ミルク たいやき	ぶり、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)	米、ミニたいやき、小麦粉、油、てんさい含蜜糖	こまつな、だいこん、カットなめこ、にんじん、コーン（冷凍）、ねぎ、気になる野菜(白ぶどう&ほうれん草)	しょうゆ、酒、酢、本だし、おろししょうが	エネルギー 469 kcal 炭水化物 62.7 g たんぱく質 23.5 g 脂質 13.8 g 塩分 1.5 g	エネルギー 462 kcal 炭水化物 71.4 g たんぱく質 19.1 g 脂質 11.1 g 塩分 1.3 g
17（か）	ツナトマトスパゲティー ブロッコリーのごまサラダ きのことだいずいりコンソメスープ	ぎゅうにゅう ミルクココア メロンパンふうトースト	ツナフレーク、脱脂粉乳、蒸し大豆、かにかまぼこ、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、食パン、グラニュー糖、小麦粉、無塩バター、油、砂糖、オリーブ油、ごまドレッシング	ブロッコリー、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、コーン（冷凍）	ケチャップ、コンソメ、パセリ粉、食塩	エネルギー 542 kcal 炭水化物 79 g たんぱく質 22.5 g 脂質 15.1 g 塩分 1.8 g	エネルギー 495 kcal 炭水化物 66.7 g たんぱく質 21.3 g 脂質 15.9 g 塩分 1.5 g
18（すい）	おやこどん マカロニサラダ とうふとこまつなのすましじる	のむヨーグルト ミルク まがりせんべい	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、凍り豆腐、ハム、のむヨーグルト	米、まがりせんべい、マヨネーズ、マカロニ、押麦、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いんげん、こんぶ（だし用）、きざみのり	しょうゆ、みりん、本だし、食塩、こしょう	エネルギー 492 kcal 炭水化物 66.4 g たんぱく質 23.1 g 脂質 14.9 g 塩分 1.7 g	エネルギー 482 kcal 炭水化物 68.6 g たんぱく質 22 g 脂質 13.3 g 塩分 1.5 g

11月 こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名 ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価 （そら・つき・ほし）	栄養価 （にじ・はな）
19（もく）	むぎごはん きゃべつとあつあげのみそいため ワンタンスープ オレンジ	ジョア ミルク さつまいもクッキー	生揚げ、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、ジョア	米、ホットケーキ粉、さつまいも、肉入りワンタン、米粉、押麦、油、てんさい含蜜糖	オレンジ、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、ねぎ、黒ごま	しょうゆ、本みりん、酒、鶏ガラ、おろしにんにく	エネルギー 493 kcal 炭水化物 75.9 g たんぱく質 19.2 g 脂質 12.5 g 塩分 1.4 g	エネルギー 443 kcal 炭水化物 70 g たんぱく質 18.3 g 脂質 10 g 塩分 1.2 g
20（きん）	かぼちゃのほうとう ほうれんそうとツナのサラダ あおりんごゼリー	ホワイトアップル ミルクココア くりのおかし	豚肉(もも)、脱脂粉乳、ツナフレーク、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、いわし(煮干し)	ほうとう、栗せんべい、カップゼリーの素（青りんご）、栗しぐれ、マヨネーズ、砂糖、油、ミルクココア	かぼちゃ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、だいこん、しめじ、ねぎ、コーン（冷凍）、すりごま、ホワイトアップル乳酸菌	酒、しょうゆ、本だし	エネルギー 576 kcal 炭水化物 93.5 g たんぱく質 21.5 g 脂質 12.9 g 塩分 2.4 g	エネルギー 481 kcal 炭水化物 79.8 g たんぱく質 17.5 g 脂質 10.2 g 塩分 1.9 g
21（ど）	しょうゆラーメン はるまき きりぼしだいこんのあえもの	ジョア(マスカット) ぎゅうにゅう ぽたぽたやき	牛乳、豚肉(もも)、なると、ツナフレーク、ジョア(マスカット)	蒸し中華めん、中華春巻き、ぽたぽた焼、油、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん、すりごま、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏ガラ、おろしにんにく、こしょう	エネルギー 478 kcal 炭水化物 64.8 g たんぱく質 19.4 g 脂質 15.7 g 塩分 2 g	エネルギー 427 kcal 炭水化物 59.4 g たんぱく質 18.3 g 脂質 12.9 g 塩分 1.8 g
24（か）	ちゃんぽん ぶたにくしゅうまい ぶどうゼリー	ヤクルト ぎゅうにゅう さつまいものようかん	牛乳、豚肉焼売、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、ヤクルト	蒸し中華めん、さつまいも、カップゼリーの素(ぶどう)、砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、緑豆もやし、こまつな、ねぎ、コーン（冷凍）、粉かんてん、黒きくらげ	オイスターソース、酒、鶏ガラ、みりん、しょうゆ	エネルギー 504 kcal 炭水化物 75.2 g たんぱく質 19.3 g 脂質 14 g 塩分 1.7 g	エネルギー 453 kcal 炭水化物 71.6 g たんぱく質 16.2 g 脂質 11.3 g 塩分 1.4 g
25（すい）	マーボーどうふどん ごまみそサラダ みかん	のむヨーグルト ミルク レーズンクッキー	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、のむヨーグルト	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、押麦、片栗粉、ごま油	みかん、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、干しぶどう、ごま、干ししいたけ	しょうゆ、酢、酒、テンメンジャン、みりん、鶏ガラ、トウバンジャン、おろしにんにく、おろしょうが	エネルギー 529 kcal 炭水化物 80.9 g たんぱく質 18.5 g 脂質 14.6 g 塩分 1.3 g	エネルギー 502 kcal 炭水化物 78.1 g たんぱく質 18.2 g 脂質 13 g 塩分 1.1 g
26（もく）	ごはん チキンなんばん ほうれんそうのあまずあえ あきやさいのみそしる	ホワイトアップル フルーツポンチ じゃこきぶん	鶏むね肉、卵、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)	米、カットゼリー(ふじりんご)、さつまいも（皮付）、マヨネーズ、じゃこ気分、油、片栗粉、てんさい含蜜糖、砂糖	もも缶（黄桃）、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、コーン（冷凍）、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、ホワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、酢、酒、みりん、本だし、パセリ粉	エネルギー 512 kcal 炭水化物 70.9 g たんぱく質 21.8 g 脂質 15.7 g 塩分 1.6 g	エネルギー 458 kcal 炭水化物 67.5 g たんぱく質 18.4 g 脂質 12.7 g 塩分 1.3 g
27（きん）	ごはん さけのさいきょうづけ いもに ラ・フランスゼリー	やさいジュース ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	牛乳、さけ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	米、ラ・フランスゼリー、さといも、砂糖	にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、つきこんにゃく、いんげん、野菜生活(ベリーサラダ)	しょうゆ、酒、本みりん、本だし	エネルギー 529 kcal 炭水化物 76.6 g たんぱく質 22.8 g 脂質 14.6 g 塩分 1.4 g	エネルギー 433 kcal 炭水化物 68.1 g たんぱく質 18.1 g 脂質 9.8 g 塩分 1.2 g

11月 こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名 ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価 （そら・つき・ほし）	栄養価 （にじ・はな）
28（ど）	ロールパン クリームシチュー トマトサラダ	ヤクルト ぎゅうにゅう サッポロポテト	牛乳、鶏もも肉、ヤクルト	ロールパン、じゃがいも、サッポロポテトつぶつぶベジタブル　ミニ、油、和風ドレッシング	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、いんげん	シチュールウ	エネルギー　478 kcal 炭水化物　57.8 g たんぱく質　19.2 g 脂質　18.9 g 塩分　2.2 g	エネルギー　424 kcal 炭水化物　55.7 g たんぱく質　16.1 g 脂質　15.2 g 塩分　1.7 g
30（げつ）	きつねうどん きんぴらごぼう バナナ	ヤクルト ぎゅうにゅう きなこクッキー	牛乳、油揚げ、豚肉(もも)、豆乳、きな粉、かつお節、ヤクルト	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、ごま油	バナナ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう（冷凍）、いんげん、こんぶ（だし用）、ごま、カットわかめ	しょうゆ、みりん、本だし、食塩	エネルギー　488 kcal 炭水化物　63.8 g たんぱく質　19.7 g 脂質　17.1 g 塩分　1.5 g	エネルギー　428 kcal 炭水化物　59.8 g たんぱく質　16.4 g 脂質　13.7 g 塩分　1.1 g



日が短くなり、季節の深まりを感じる頃となりました。気温も下がり、温かい料理がよりおいしく感じられる季節です。今月の給食では、旬の野菜を中心に、体を温めるメニューを多く取り入れています。また、13日は七五三メニューとなっています。子どもたちのお赤飯への反応が楽しみです☺





10月2日に甲州市にある白百合醸造さんのぶどう果汁を提供しました。この地域のぶどうの味をそのまま感じることができ、とても美味しかったです。

14日には、山梨市にある流月堂さんのショコラクランチパンを提供し、もちもちとした生地にチョコチップが入ったパンは、子どもにも職員にも大人気でした。

今後も山梨県の食材や食品を取り入れた献立を考えていきたいと思います。

芋煮とは





山形県

芋煮とは、山形県を中心とした郷土料理で、里芋を中心に秋の収穫を祝う鍋料理です。里芋の他に、肉（牛肉や豚肉）・こんにゃく・ねぎ・きのこ類など季節の野菜を鍋で煮込んで作ります。

山形県内でも、地域ごとに食材の違いや味付けの違いがあります。

- 村山・最上地域(内陸部)：牛肉、醤油仕立て。きのこや山菜を加えることもある。
- 庄内地域(日本海側)：豚肉、味噌仕立てが基本。厚揚げ、蒟蒻、ねぎ等を加える。
- 置賜地域：牛肉を使い、醤油味をベースに隠し味として味噌を加えることもある。

家庭で食べられるだけでなく、河川敷や公園などの屋外で大きな鍋を囲む「芋煮会」として、地域交流や収穫祭の場としても親しまれているそうです。

今月の27日に芋煮が入っています。

子どもたちの反応はどうでしょうか(^^*)

