



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	3歳未満児主食	
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1	火	中華風ローストチキン・白菜のみみ漬け・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・白菜・人参・クリームコーン缶・ホールコーン缶・長ねぎ・チンゲン菜	ごま・ごま油・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・鶏からスープ(コンソメ)	ごはん
2	水	豆腐だんご・かぶ漬け・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・小松菜・玉ねぎ	片栗粉・油・ごま・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
4	金	魚のオープン焼き・キャベツのごまあえ・野菜汁	魚・豆腐	キャベツ・人参・小松菜・えのきたけ	小麦粉・オリーブ油・油・砂糖・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
5	土	土曜献立					
7	月	肉豆腐・れんこん入りひじきサラダ・果物	豆腐・豚肉・ひじき・ツナ缶	人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・マヨネーズ	だし汁・しょうゆ・みりん	ごはん
8	火	魚の照り焼き・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・すき昆布・さつま揚げ・みそ	人参・干しいたけ・小松菜・かぶ・果物	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
9	水	千草焼き・フロッコリーのおかかあえ・さつまいものみそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・かつお節・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・フロッコリー・大根・長ねぎ	砂糖・油・さつまいも・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
10	木	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・しょうが・果物	里いも・こんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	ごはん
11	金	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり	豚肉・さつま揚げ・豆腐・みそ・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・なめこ・小松菜	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
12	土	土曜献立					
14	月	魚の竜田揚げ・コーン入りひたし・みそ汁	魚・わかめ・油揚げ・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・玉ねぎ・人参・えのきたけ	片栗粉・油	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
15	火	マカロニグラタン・かぶのスープ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・チーズ・ベーコン	玉ねぎ・マッシュルーム缶・フロッコリー・かぶ・人参・小松菜	マカロニ・油・小麦粉・バター・ごま	塩・鶏からスープ(コンソメ)	ごはん
16	水	親子煮・もやし中華あえ・果物	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごはん
17	木	鶏のから揚げ・三色ひたし・わかめスープ・果物	鶏肉・わかめ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・えのきたけ・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・ごま油	しょうゆ・酒・鶏からスープ(コンソメ)・塩	ごはん
18	金	★食育の日★ れんこん入りハンバーグ・ゆでフロッコリー・里いものみそ汁・旬の果物	豚ひき肉・牛ひき肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・フロッコリー・大根・小松菜・果物	油・砂糖・里いも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ごはん
19	土	土曜献立					
21	月	★サッカーワールドカップ給食～ドイツ料理～★ カレーブルスト風ソテー・マカロニサラダ・野菜スープ	ウインナー・豆腐	玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅうり・ホールコーン缶・もやし・えのきたけ・小松菜	じゃがいも・油・マカロニ・マヨネーズ	塩・カレー粉・トマトケチャップ・鶏からスープ(コンソメ)	ごはん
22	火	焼き魚・卵の花の炒り煮・みそ汁	魚・おから・油揚げ・ちくわ・ひじき・わかめ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・小松菜・玉ねぎ	油・砂糖・じゃがいも	塩・酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
24	木	★お誕生日会★ コーンラーメン・鶏肉のみそ漬け焼き・即席漬け・果物	なると・わかめ・鶏肉・みそ	ホールコーン缶・もやし・人参・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・果物	乾麺(中華麺)	鶏からスープ(コンソメ)・塩・だし汁・酒・みりん	中華麺
25	金	★サッカーワールドカップ給食～コスタリカ料理～★ ピカティージャデパパ・ツナ入りコールスローサラダ・果物	豚ひき肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・ピーマン・トマト水煮・トマトピューレ・キャベツ・人参・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・オリーブ油・砂糖・油・マヨネーズ	トマトケチャップ・中濃ソース・鶏からスープ(コンソメ)・塩・酢	ごはん
26	土	土曜献立					
28	月	肉じゃが・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ごはん
29	火	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん
30	水	カレーうどん汁・三色ナムル・焼きのり	豚肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし	乾麺(うどん)・油・砂糖・ごま油	カレールー・しょうゆ・だし汁・酢	ごはん

*献立内容を変更する場合があります。 *調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

令和4年度



指と指の間、指先、爪の間なども念入りに!

感染症対策の基本は『手洗い』です

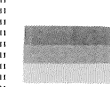


新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザ、食中毒などの感染症対策の基本は「手洗い」です。感染症は、ウイルスや細菌が身体の中に入ることにより発症します。いろいろなものに触れる私たちの手には、ウイルスや細菌が付きやすいため、こまめに手を洗うことが大切です。

ノロウイルスが原因の食中毒や感染性胃腸炎は、感染すると下痢、おう吐、発熱、吐き気、腹痛などを引き起こし、人から人へ感染することもあります。特に乳幼児は症状が重くなりやすいので、注意が必

サッカーワールドカップ給食

サッカーワールドカップが11月20日～12月18日にカタールで開催されます。日本は1次リーグで、ドイツ、コスタリカ、スペインと対戦します。11月と12月の給食に対戦国の料理が登場します!



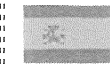
《ドイツ料理》 カリーブルスト風ソテー

…ウインナーソーセージをソテーし、カレー粉とケチャップで味付けした料理です。



《コスタリカ料理》 ピカティージャ・デ・パパ

…「ピカティージャ」は野菜を小さく切って肉と一緒に煮た料理のことを、「パパ」はじゃがいもを意味しています。



《スペイン料理》 エスカベッチェ

…魚のから揚げを野菜と酢漬けにした魚のマリネ風です。

食育の日『れんこん入りハンバーグ』

「あなが開いていて先の見通しがよい」とされ、お祝い料理に欠かせない『れんこん』。その昔栽培が盛んだったこともあり、新潟のれんこんの消費量は全国でも上位です。

れんこんは調理法により食感が変わります。シャキシャキとした歯ざわりを楽しみたいならサラダに。サクサク感、ホクホク感を味わいたいなら煮物や天ぷらに。和洋を問わず、様々な料理に利用することができます。



また、すりおろすと粘りが出るのも特徴の一つです。食育の日の「れんこん入りハンバーグ」は、すりおろしたれんこんをつなぎに使用します。ふっくらもちもちの食感です。ご家庭でもお試しください。