

献立表

日付	献立	10時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 (1日未満)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1火	食パン さつまいもコロッケ トマト ゆでブロッコリー 野菜スープ フチゼリー	牛乳	食パン、さつまいも、 米、パン粉、油、小麦 粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき 肉、卵、脱脂粉乳、ゼラ チン、かつお節	トマト、たまねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、にんじん、え のきたけ	ウスターソース、○しょ うゆ、洋風だしの素、食 塩	牛乳 焼きおにぎり	546.7(434.4) 18.3(15.7) 15.0(13.7) 1.9(1.4)
2水	菜飯 鮭のみそチーズ焼き がんもの煮物 白菜のすまし汁 バナナ	牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、 ○無塩バター、○コーン フレーク、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、 がんもどき、○卵、チー ーズ、米みそ(淡色辛み そ)、○脱脂粉乳	バナナ、はくさい、こまつな、え のきたけ、にんじん、万能ねぎ、 いんげん、○干しぶどう、しょう が	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、酒、みり ん、しょうゆ、食塩	牛乳 かみかみ クッキー	546.6(450.9) 24.3(20.4) 15.0(14.6) 1.7(1.4)
4金	ハヤシライス ほうれん草のチキンサラダ チーズバナナ	牛乳	米、○マカロニ、○砂 糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩 ロース)、鶏ささ身、○き な粉、チーズ	バナナ、たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、しめじ、マッシュ ルーム、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルー、ケチャッ プ、酢、しょうゆ、○食 塩	牛乳 マカロニ きな粉	604.6(477.4) 18.7(16.4) 2.0(1.5)
7月	さつまいもごはん 鶏肉のごまみそ焼き こまつなのおかか和え ひじきの炒り煮 なすのみそ汁 ヨーグルト	牛乳	米、○小麦粉、さつまい も、○油、○砂糖、砂 糖、油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト (低脂肪無糖)、鶏もも肉、 ○豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、ちくわ、凍り豆腐、か つお節	こまつな、なす、にんじん、○い ちじょう、ねぎ、しらたき、ひ じき、グリーンピース(冷凍)、こ まつな	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒、食塩	牛乳 ジャム 蒸しパン	529.7(432.1) 22.7(19.1) 14.2(13.6) 2.3(1.7)
8火	キッズピビンバ 中華和え ワンタンスープ みかん	牛乳	米、○片栗粉、砂糖、○ 砂糖、はるさめ、ワン タンの皮、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○豆 乳、卵、豚ひき肉、鶏ひ き肉、ハム、○きな粉	みかん、にんじん、もやし、ほう れんそう、きゅうり、ねぎ、こ まつな、カツわかめ、しょうが、に んにく	酢、しょうゆ、しょうゆ (うすくち)、食塩、こ 華だしの素、酒、こし ょう	牛乳 豆乳もち せんべい	630.8(502.1) 22.5(18.9) 17.6(15.8) 2.0(1.6)
9水	ロールパン マカロニグラタン トマトとポイルブロッコリー きのこのスープ バナナ	牛乳	○さつまいも、ロールパ ン、じゃがいも、マカロ ニ、小麦粉、バター、マ ヨネーズ、油、パン粉	○牛乳、◎牛乳、牛乳、 鶏もも肉、とろけるチー ーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコ リー、トマト、えのきたけ、ほう れんそう、にんじん、しめじ	洋風だしの素、食塩、パ セリ粉、こしょう	牛乳 焼きいも	573.6(458.3) 18.5(16.1) 21.1(18.3) 1.7(1.3)
10木	ごはん さばのみりん揚げ 大根のごま酢和え さつまいも煮 豆腐みそ汁	牛乳	米、さつまいも、○フラ ンスパン、片栗粉、砂 糖、油、○マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、さば、 木綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、○粉チーズ	だいこん、きゅうり、ねぎ、にん じん、ごま、レモン果汁、カッ つわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、 酢、みりん、しょうゆ、 酒、食塩、○パセリ粉	牛乳 チーズ ラスク	599.5(474.0) 23.3(19.0) 19.6(17.2) 1.8(1.4)
11金	ごはん カレー肉じゃが ひじきとほうれん草のサラダ 納豆とこまつなのみそ汁 柿	牛乳	米、じゃがいも、○米、 ○もち米、○砂糖、マヨ ネーズ、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、挽きわり納豆、 ツツ水煮缶、○きな粉	かき、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、こまつな、グリーンピ ース(冷凍)、ひじき、ねぎ、こ まつな	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、み りん、カレー粉、○食塩	牛乳 きな粉 ごはん	561.2(445.9) 18.5(15.9) 15.3(14.0) 1.9(1.4)
14月	麦入りごはん 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ 大根とあけの煮物風汁 バナナ	牛乳	○じゃがいも、米、マカ ロニ・スパゲティ、マヨ ネーズ、押麦、油、片栗 粉、はちみつ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも 肉、油揚げ、ハム、○ チーズ、○ペーコン	バナナ、だいこん、きゅうり、○ ピーマン、にんじん、にんにく	かつおだし汁、しょう ゆ、○ケチャップ、酒、 食塩、カレー粉、○パセ リ粉	牛乳 じゃが芋の チーズ焼き	584.8(470.6) 24.3(20.2) 20.7(17.9) 1.5(1.2)
15火	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 白菜のスープ バナナ	牛乳	米、○七分つき米、はる さめ、押麦、ごま油、砂 糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、ハム、○ 鶏ひき肉、しばえび、米 みそ(淡色辛みそ)、脱 脂粉乳	バナナ、はくさい、きゅうり、 はくさい、ねぎ、にんじん、○だ いこん、こまつな、○にんじん、 しょうが	○かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、中華 だしの素、食塩、○しょ うゆ、○食塩	牛乳 雑炊	586.0(486.9) 21.8(19.0) 15.9(14.8) 2.1(1.7)
16水	ごはん 鮭フライとタルタルソース 切干し大根の旨煮 豆腐みそ汁 みかん	牛乳	米、○さつまいも、パン 粉、○砂糖、小麦粉、 油、マヨネーズ、○無塩 バター、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、 木綿豆腐、卵、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、あさり水煮缶	みかん、○りんご、にんじん、ね ぎ、たまねぎ、切り干しだい こん、こまつな、カツわかめ、刻 みこんぶ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、 酢、食塩、パセリ粉	牛乳 アップル ポテト	622.9(502.6) 26.4(22.8) 18.9(17.4) 1.9(1.4)
17木	ごはん 豚肉の柳川風煮物 きゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁 柿	牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、 砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩 ロース)、卵、生揚げ、 ○卵、米みそ(淡色辛み そ)、ちくわ	かき、きゅうり、たまねぎ、にん じん、ほうれんそう、ごぼう、え のきたけ、○干しぶどう、カッ つわかめ	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ、 酢、みりん、食塩	牛乳 レーズン 蒸しパン	571.5(458.7) 22.5(19.1) 17.9(16.3) 2.2(1.6)
18金	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 もやしとわかめのナムル 大根スープ バナナ	牛乳	米、○小麦粉、はるさめ、 ○マヨネーズ、油、 ごま油、片栗粉、ごま 油	○牛乳、◎牛乳、生揚 げ、豚肉(肩ロース)、○ 卵、○納豆、○干しえ び、○かつお節	バナナ、たまねぎ、もやし、にん じん、○キャベツ、とろろ、 コーン缶、ほうれんそう、ごま、 万能ねぎ、干しいたけ、カッ つわかめ、○あおりの、にんにく、 しょうが	ケチャップ、酒、○ケ チャップ、中濃ソース、 食塩、中華だしの素、 しょうゆ、こしょう	牛乳 納豆 お好み焼き	588.3(464.5) 21.9(18.2) 20.6(17.7) 1.7(1.3)
21月	カレーライス キャベツのツナマヨネーズ和え ヨーグルト和え	牛乳	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、砂糖、マヨ ネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグ ルト(無糖)、豚肉(肩)、○ 卵、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、みかん缶、ハインズ、 ○バナナ、干しぶどう、グリン ピース(冷凍)、しょうが、にん んにく	カレールー	牛乳 バナナ ホットケーキ	599.8(487.8) 20.0(17.2) 20.8(18.5) 1.4(1.2)
22火	さといもごはん 松風焼き 白菜とほうれん草の甘酢和え 大根となめこのみそ汁 みかん	牛乳	米、さといも、○マカロ ニ・スパゲティ、○砂 糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、○きな 粉、油揚げ	みかん、はくさい、たまねぎ、だ いこん、ほうれんそう、にんじ ん、なめこ、しめじ、糸あぶら、 ごま、こんぶ(だし用)、あおの り、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、みり ん、食塩、○食塩	牛乳 マカロニ きな粉	547.2(434.3) 23.8(19.4) 14.9(13.6) 1.9(1.4)
24木	麦入りごはん かねいのきのこかけ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳	米、○ピーン、押麦、 片栗粉、○油、油、ごま 油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かね い、○豚肉(肩ロース)、 豚肉(ばら)、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、にんじん、かぼちゃ、た まねぎ、ごぼう、○もやし、チ ンゲンサイ、えのきたけ、○にん じん、○にら、○たまねぎ、しい たけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○酒、○中華 だしの素、酒、○カレ ー粉、○食塩、食塩	牛乳 ピーン	574.8(453.6) 22.7(18.7) 15.2(13.8) 1.9(1.4)
25金	焼きそば きゅうりとともやのごま和え コンスープ フルーツゼリー	牛乳	焼きそばめん、○コッ パパン、砂糖、○油、油、 ○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ば ら)、ツナ油漬缶、ゼラチ ン	クリームコーン缶、キャベツ、も やし、たまねぎ、みかん缶、き ゅうり、にんじん、ねぎ、コー ン缶、ごま、カツわかめ、あお のり	中濃ソース、酢、食塩、 洋風だしの素	牛乳 ココア あげばん	528.8(422.9) 16.9(14.6) 19.9(17.1) 2.2(1.6)
28月	ごはん イタリアンチキン フライドポテト キャベツのサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳	米、○米、フライドポテ ト、油	◎牛乳、鶏もも肉、チー ーズ、ハム	バナナ、キャベツ、にんじん、ト マト、たまねぎ、しめじ、ほう れんそう、きゅうり、ごま、 ○ねぎのり	酢、食塩、洋風だしの 素、こしょう	麦茶 しお昆布 おにぎり	528.8(440.1) 18.8(17.5) 11.4(12.1) 1.6(1.3)
29火	豚丼 キャベツの胡麻マヨネーズ和え 豆腐みそ汁 柿	牛乳	○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、マヨネ ーズ、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩 ロース)、木綿豆腐、ちく わ、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	かき、キャベツ、たまねぎ、○か ほやし、にんじん、こまつな、 ごま、ごま、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒	牛乳 かぼちゃ スコーン	555.2(451.9) 19.5(16.7) 20.6(18.2) 1.7(1.3)
30水	サラダ寿司 和風バーグ 白菜のおかか和え 豆腐すまし汁 みかん	牛乳	米、○食パン、○砂糖、 片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆腐、○卵、さ け、かつお節	はくさい、りんご、にんじん、ね ぎ、コーン缶、きゅうり、切り 干しだいこん、ごま、カツわか め、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、 酢、しょうゆ、みりん、 食塩、酒	牛乳 パン フティング	570.8(457.8) 28.7(23.6) 17.3(16.1) 2.0(1.5)

《11月24日は和食の日》

11月24日は和食の日です。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です。まずは、『いただきます』と感謝の気持ちを表しましょう。命をいただくこと、自然への感謝の気持ちが込められた言葉です。

和食とは【ごはん】と【みそ汁】などの汁もの、【焼き魚】や【野菜の煮物】などのおかず、それに【おつけもの】を組み合わせたものをいいます。だしとは、【こんぶ】や【かつお節】などの『うま味』がお湯の中にとけ出した汁のことです。お味噌汁や煮物を作るときに使います。

保育園では、かつお節を中心に煮干し、昆布、干しいたけを使用しただしで調理をしています。

《新米の季節です》

ごはんは、栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。朝食にごはんを食べると、腹持ちがよく、ブドウ糖を長時間に渡って安定して脳に送ることができます。新米は柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。

収穫したさつまいもと新米と一緒に炊き、さつまいもごはんのおにぎりを幼児クラスさんと一緒に作る予定です。お楽しみに♪



給与栄養目標量	エネルギー	583(495)
	たんぱく質	23.3(19.8)
平均給与所要量	脂質	16.2(15.7)
	食塩相当量	1.6(1.5)
給与栄養目標量	エネルギー	572(461)
	たんぱく質	22.0(18.7)
平均給与所要量	脂質	17.3(15.7)
	食塩相当量	1.9(1.4)

