



日曜日	行事	献立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手作りおやつです	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
			賞 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1	金	塩唐揚げ、大根サラダ、ゼリー、みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	七分つき米(未)、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	鶏もも肉、米みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳	◎りんご、りんごゼリー、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、冷凍とうもろこし、にんじん、にんにく	りんご	牛乳 チョコビスケット	E 361.2(458.4) P 15.9(17.2) F 17.0(15.6) 塩 1.7(1.4)
2	土	五目あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 276.1(395.0) P 12.5(13.5) F 11.4(11.6) 塩 1.1(0.9)
5	火	鶏肉の塩こうじ焼き、白菜サラダ、洋梨、みそ汁(さつまいも・ねぎ・わかめ)	七分つき米(未)、さつまいも、サラダ油、砂糖、○砂糖、○ホットケーキミックス	鶏もも肉、ロースハム、米みそ、煮干し、○牛乳、○おから、○卵、○無塩バター	ラフランス、はくさい、きゅうり、ねぎ、冷凍とうもろこし、にんじん、にんにく、しょうが、わかめ	麦茶 星たべよ	牛乳 おからドーナツ★	E 335.5(457.0) P 17.6(19.0) F 12.6(13.3) 塩 1.3(1.1)
6	水	音楽発表会(ひよこ)	里芋コロッケ、しょうゆフレンチ、ピーチゼリー、みそ汁(わかめ・厚揚げ)	七分つき米(未)、さつまいも、じゃがいも、パン粉、薄力粉、サラダ油	厚揚げ、豚ひき肉、米みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、冷凍とうもろこし、ほうれんそう、たまねぎ、わかめ、にんじん	バナナ 牛乳 味しらべ	E 282.8(436.3) P 13.2(14.4) F 17.8(16.4) 塩 2.0(1.8)
7	木	音楽発表会(桃) カミカミメニュー	八宝菜、焼き餃子、バナナ、スーミータン	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、○七分つき米	豚肉、卵、なると、○鶏ももひき肉	◎幼児ぶどうジュース、はくさい、たまねぎ、バナナ、クリームコーン、冷凍とうもろこし、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、孟宗水煮、干しいたけ、しょうが、○ごぼう、○にんじん、○干しいたけ	ぶどうジュース 麦茶 五目おにぎり★	E 434.1(510.7) P 19.2(17.3) F 14.8(11.8) 塩 3.2(2.4)
8	金	音楽発表会(桜)	酢豚風、春雨サラダ、バナナ、わかめスープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉、ロースハム	バナナ、たまねぎ、もやし、孟宗水煮、にんじん、きゅうり、わかめ、ピーマン、しょうが、○白桃缶、○みかん缶、○バナナ	麦茶 ゆで芋	E 272.7(389.3) P 11.1(11.2) F 10.0(8.1) 塩 1.5(1.2)
9	土		豚丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが	麦茶 お菓子	E 283.4(382.0) P 12.9(13.6) F 13.2(12.1) 塩 0.7(0.6)
11	月		たらのトマトソースがけ、さつまいもサラダ、柿、みそ汁(チンゲン菜・えのき・焼き麴)	七分つき米(未)、さつまいも、薄力粉、マヨネーズ、サラダ油	たら、厚揚げ、米みそ、煮干し	◎バナナ、柿、ホールトマト缶、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、にんにく	バナナ 麦茶 まがりせんべい	E 267.4(380.6) P 13.6(15.2) F 7.4(6.8) 塩 1.7(1.3)
12	火	カミカミメニュー	カミカミ麻婆豆腐、ナムル、みかん、中華スープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、○ホットケーキミックス、○砂糖、○サラダ油、○粉糖	豚ひき肉、高野豆腐、ロースハム、米みそ、炒りごま、○牛乳、○豆乳	みかん、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが、干しいたけ、わかめ、○りんご	麦茶 ハッピーターン	E 433.4(500.8) P 18.4(18.1) F 22.9(19.9) 塩 2.3(1.8)
13	水		ハンバーグ、マカロニサラダ、バナナ、コーンスープ	七分つき米(未)、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、サラダ油	豚ひき肉、卵、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、冷凍とうもろこし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、わかめ	オレンジ 麦茶 星たべよ	E 301.7(411.3) P 11.7(12.5) F 16.5(14.4) 塩 1.3(1.1)
14	木		擬製豆腐、ゆかり和え、みかん、みそ汁(ほうれん草・しめじ・麴)	七分つき米(未)、砂糖、焼き麴、サラダ油、○さつまいも、○サラダ油、○砂糖	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、煮干し、○炒りごま、○牛乳	◎バナナ、みかん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、しいたけ、さやえんどう、芽ひじき	バナナ 牛乳 大学芋★	E 369.8(455.7) P 17.4(16.9) F 16.5(13.7) 塩 1.6(1.2)
15	金	七五三献立 完全給食	炊き込みごはん、鶏肉のから揚げ、キャベツのおかか和え、柿、すまし汁(豆腐・花麴・ほうれんそう)	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、花麴	鶏もも肉、豆腐、薄揚げ、さば節、かつお節、○牛乳	◎幼児りんごジュース、柿、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ごぼう、しょうが、出し昆布、干しいたけ	りんごジュース 牛乳 純米せんべい	E 529.5(490.0) P 21.5(18.4) F 16.7(15.0) 塩 2.1(1.8)
16	土		豚肉のケチャップ煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	麦茶 お菓子	E 310.2(417.5) P 14.0(14.7) F 15.1(14.3) 塩 1.0(0.9)
18	月		おでん、ごま酢あえ、バナナ、のり佃煮	◎さつまいも、七分つき米(未)、砂糖、ごま油	厚揚げ、さつまいも、鶏もも肉、ちくわ、すりごま、○プレーンヨーグルト	だいこん、もやし、バナナ、にんじん、こまつな、のり佃煮、昆布、○バナナ、○白桃缶、○みかん缶	麦茶 ふかしも	E 253.7(371.3) P 13.4(13.5) F 6.9(5.7) 塩 2.1(1.4)
19	火	旬の魚デー	鮭のしょうゆ漬焼き、切干大根煮、みかん、かきたま汁(卵・豆腐・ねぎ)	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、○食パン	鮭、豆腐、卵、米みそ、さつまいも、煮干し、かつお節、○ピザ用チーズ、○ロースハム	◎バナナ、みかん、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン	バナナ 牛乳 ピザトースト★	E 338.1(407.1) P 21.6(19.8) F 10.8(9.1) 塩 2.8(2.1)
20	水	誕生会 完全給食	ちゃんぽんラーメン、フルーツポンチ	生中華めん、砂糖、サラダ油、○砂糖、○さつまいも、○メープルシロップ	豆乳、豚肉、かまぼこ、米みそ、○黒ごま、○生クリーム	キャベツ、みかん缶、もやし、バナナ、白桃缶、パン缶、にんじん、こまつな、冷凍とうもろこし、しょうが、○りんご	麦茶 アスパラビスケット	E 604.9(509.7) P 17.1(14.0) F 24.0(20.5) 塩 3.4(2.7)
21	木		鶏肉のチーズピカタ、ツナサラダ、柿、コンソメスープ	七分つき米(未)、薄力粉、サラダ油、砂糖、○非常食用ご飯	鶏もも肉、卵、ツナフレーク、粉チーズ	◎バナナ、柿、キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、しめじ	バナナ 麦茶 非常食おにぎり	E 312.3(408.6) P 15.9(15.4) F 7.2(6.5) 塩 1.4(0.9)
22	金		さばの味噌煮、ひじきの炒め煮、洋梨、すまし汁(チンゲン菜・豆腐・焼き麴)	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、焼き麴、サラダ油	さば、豆腐、米みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳	◎幼児りんごジュース、ラフランス、チンゲンサイ、にんじん、いんげん、芽ひじき、しょうが	りんごジュース 牛乳 源氏パイ	E 331.4(491.2) P 18.8(20.2) F 19.7(19.6) 塩 2.2(2.0)
25	月		れんこん入りつくね焼き、磯香和え、バナナ、みそ汁(白菜・さつまいも・薄揚げ)	七分つき米(未)、さつまいも、パン粉	鶏むねひき肉、豆腐、米みそ、卵、薄揚げ、煮干し、○フローズンホイップ、○プリン	もやし、バナナ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、れんこん、にんじん、刻みのり、しょうが、○みかん缶、○パン缶	麦茶 星たべよ	E 323.5(461.6) P 18.6(18.6) F 13.1(13.9) 塩 2.0(1.7)
26	火		蒸し鶏のごまだれ、コーンサラダ、ゼリー、すまし汁(わかめ・かまぼこ・ねぎ)	七分つき米(未)、砂糖、サラダ油、ごま油	鶏もも肉、かまぼこ、かつお節、すりごま、○ヨーグルト	◎幼児ぶどうジュース、りんごゼリー、キャベツ、冷凍とうもろこし、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	ぶどうジュース ヨーグルト	E 199.3(359.0) P 15.1(16.8) F 5.2(5.5) 塩 1.5(1.4)
27	水		きのこカレー、コールスロー、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、冷凍とうもろこし、マッシュルーム、しめじ、○気になる野菜ジュース	麦茶 アスパラビスケット	E 385.7(513.1) P 13.9(15.3) F 14.8(14.5) 塩 2.0(1.7)
28	木	音楽発表会(以上児)	豚肉のしょうが炒め、ごまあえ、バナナ、みそ汁(さつまいも・ねぎ・薄揚げ)	七分つき米(未)、さつまいも、サラダ油、砂糖	豚もも肉、米みそ、油揚げ、煮干し、すりごま	◎りんご、もやし、バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが	りんご 麦茶 クッキー	E 305.3(419.5) P 14.6(14.1) F 12.8(12.1) 塩 1.7(1.1)
29	金		ぶりの照り焼き、五目きんぴら、バナナ、みそ汁(しめじ・ほうれん草・じゃがいも)	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、砂糖、サラダ油、○さつまいも、○蒸しパンミックス	ぶり、米みそ、豚肉、煮干し、炒りごま、○牛乳	◎ラフランス、バナナ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、孟宗水煮、しめじ	ラフランス 麦茶 さつまいも蒸しパン★	E 319.2(408.7) P 16.1(14.7) F 10.8(8.8) 塩 2.1(1.4)
30	土		すき焼き風煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油	牛乳、焼き豆腐、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	麦茶 お菓子	E 256.5(363.2) P 13.1(13.8) F 13.8(12.6) 塩 1.0(0.8)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

だしであじわう和食の日

「だしてな〜に？」

11月24日は、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけとなるよう願いを込めて”11(いい)24(にほんしょく)”という語呂に由来し、和食文化国民会議によって制定されました。

和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」には旨み成分があります。だしは脂質、糖質を含まずエネルギーがほぼゼロであり、とても健康的です。



カミカミ麻婆豆腐



今月はカミカミ麻婆豆腐が再登場します！いつもの麻婆豆腐は柔らかい豆腐ですが、カミカミ麻婆豆腐には高野豆腐を使用します。高野豆腐は水で戻したらしょうがとしょうゆで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げます。カリカリの食感！前回も大好評でした！高野豆腐は乾物なので長期保存が可能で、常備しておく便利な食材です。また、約50%がたんぱく質です。鉄分やカルシウムも多く含み、成長期の子ども達に重要な栄養がたっぷりです。噛み応えがあるのであごの発達にも適しています。

さつまいも三昧

大豊作だった畑のさつまいも。お子さんたちからリクエストをいただき、給食でもたくさん登場します。さつまいもは皮ごと食べると栄養を効率的に摂取できます。水にさらしてアク抜きしますが、あがり長時間水にさらすと栄養素が減少してしまいます。目安は10分以内です。皮の色が鮮やかで傷や黒ずみ、ひげ根がないものを選ぶのがおすすめです。