



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 麩のみそ汁	米(50g)/鶏もも肉(50),食塩(0.1),濃口しょうゆ(2),マーマレード(5),料理酒(1)/ショルダーベーコン(5),キャベツ(25),ほうれん草(15),にんじん(5),なたねサラダ油(1),食塩(0.2),こしょう/おろし麩(1),じゃがいも(15),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)/食パン(0.5枚),りんご(30),さとう(7),無塩バター(5)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 りんごのトースト	622(610) 22.8(22.9) 21.3(22.5) 2.1(1.8)
2 木	きのご飯 鮭の塩焼き キャベツのおかか炒め 芋汁	米(45g),うすあげ(3),しめじ(7),えのきたけ(5),にんじん(5),干しいたけ(0.2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2),料理酒(0.5),だし昆布(0.2)/秋鮭(40),食塩(0.2)/キャベツ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),花かつお(0.8),濃口しょうゆ(1.5)/鶏もも肉(10),さつまいも(25),はくさい(15),たまねぎ(15),にんじん(6),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい ジョア たべっ子動物バター味 元気カリボテミニ	506(522) 24.2(25.3) 10.4(12.7) 1.0(0.8)
4 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g),豚ミンチ肉(30),たまねぎ(50),にんじん(7),なたねサラダ油(1),トマトピューレ(デルタ) (20),トマトチャップ(10),カスタード(1.5),さとう(1.5),食塩(0.1),こしょう/木綿豆腐(20),じゃがいも(20),にんじん(5),チンゲンサイ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳,元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	519(485) 21.2(18.7) 17.9(16.8) 0.4(0.3)
6 月	ごはん 洋風おでん 豆腐のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)/鶏もも肉(20),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(10),だいこん(25),板こんにゃく(10),じゃがいも(25),さとう(2),濃口しょうゆ(3),純カレー粉(0.2),とりからスープ(2)/木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(5),えのきたけ(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2),みそ(8)/ツナ(10),しょうが(0.2),こま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 まあるいクラッカー ねじりん棒,みかん	535(480) 29.6(25.6) 14.2(13.3) 1.9(1.5)
7 火	ごはん 五目炒め 糸かまぼこのすまし汁	米(60g)/豚もも肉(20),むきえび(20),たまねぎ(25),にんじん(5),キャベツ(20),ピーマン(3),濃口しょうゆ(1.5),食塩(0.3),こしょう,なたねサラダ油(1),とりからスープ(2),でんぶ(1.5)/糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2)/ウインナーソーセージ(20),小麦粉(0.5),ホットケーキミックス(10),スキムミルク(2),なたね油(4)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 アメリカンドッグ	551(481) 24.0(21.4) 18.5(18.5) 1.6(1.3)
8 水	ごはん 鱈の漬焼き ひじき豆 大根のみそ汁	米(50g)/とろあじ(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)/だいたす(12),芽ひじき(1.5),にんじん(5),ちくわ(3),なたねサラダ油(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2)/うすあげ(3),だいこん(20),たまねぎ(15),はくさい(10),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)/小麦粉(25),さとう(7),A-キックパウダー(0.5),スキムミルク(3),りんごジュース(10),りんご(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 りんご蒸しパン	573(543) 23.9(23.1) 16.1(17.3) 1.8(1.5)
9 木	ごはん 親子煮 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(60g)/たまご(30),鶏もも肉(20),たまねぎ(30),にんじん(5),あおねぎ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(0.5)/木綿豆腐(20),たまねぎ(15),だいこん(15),こまつな(6),にんじん(5),しめじ(5),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳,さらさら星のおせんべい ミニミレービスケット(3~5歳) おでかけマンナ(1~2歳)	591(451) 22.3(18.7) 18.3(13.9) 1.6(1.4)
10 金	ごはん ホキのパン粉焼き 野菜のソテー コーンクリームスープ	米(50g)/ホキ(40),食塩(0.2),こしょう,白ワイン(1),パン粉(2),なたねサラダ油(0.5),無塩バター(4)/キャベツ(25),チンゲンサイ(15),にんじん(5),なたねサラダ油(1),食塩(0.2),こしょう/ショルダーベーコン(7),北海道クリームコーン(30),じゃがいも(20),たまねぎ(15),にんじん(5),無塩バター(2),とりからスープ(3),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2),こしょう	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 アシッドミルクプラス ミニ野菜スティック 元気薄焼きせんべい	526(516) 20.3(20.8) 12.7(13.9) 1.5(1.3)
11 土	あんかけうどん 切干大根の炒め煮	干しうどん(55g),鶏もも肉(30),はくさい(15),にんじん(6),しめじ(6),あおねぎ(3),しょうが(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2),でんぶ(5)/きりぼしだいこん(4),にんじん(6),うすあげ(5),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 たべっ子バイビーおやさい ひとくちしょうゆせん	501(473) 20.0(17.9) 13.2(12.9) 1.2(1.0)
13 月	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(60g)/木綿豆腐(55),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),干しいたけ(0.5),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりからスープ(1.5),なたねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(4),ごま油(0.3),でんぶ(1.5),食塩(0.1),こしょう/春雨(2),焼豚(7),たまねぎ(15),にんじん(7),ほうれん草(5),えのきたけ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)/さつまいも(50),なたね油(4),さとう(6),濃口しょうゆ(0.8),米酢(0.3),こま(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 大学芋 みかん	630(529) 20.8(18.1) 20.1(17.9) 1.5(1.2)
14 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かき卵汁	米(50g)/秋鮭(40),食塩(0.2),料理酒(0.5),キャベツ(20),たまねぎ(5),にんじん(3),えのきたけ(4),みそ(2),みりん(1),さとう(0.5),無塩バター(1),淡口しょうゆ(0.5)/たまご(15),木綿豆腐(12),たまねぎ(15),ながいも(15),こまつな(6),にんじん(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ミルクスティック 満月ボン,りんご	511(457) 23.0(21.9) 14.5(13.8) 1.0(0.8)
15 水	コッペパン ハッシュドビーフ じゃがベーコン	ドッグパン(1個)/牛もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),マッシュルーム(10),無塩バター(4),ばいせん小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりからスープ(3),トトホル塩(20),カスタード(3),トトジュース缶(5),トトケチャップ(5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう/じゃがいも(45),ショルダーベーコン(5),たまねぎ(25),にんじん(5),ブロッコリー(10),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)/米(30),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 焼きおにぎり風	590(526) 21.4(19.0) 20.3(19.6) 1.3(1.0)
16 木	さつまいもご飯 ほっけの塩焼き 白菜の煮浸し かぶのみそ汁	米(45g),さつまいも(20),食塩(0.2),料理酒(1)/ほっけ(50),食塩(0.2)/はくさい(40),にんじん(10),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)/木綿豆腐(20),かぶ(15),たまねぎ(15),にんじん(5),かぶ・葉(3),白ねぎ(5),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 たべっ子動物バター味 元気カリボテミニ	500(466) 21.4(20.7) 15.7(16.0) 1.8(1.5)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
17 金	ごはん 関東煮 わかめの味噌汁 じゃこの佃煮	米(50g)／鶏もも肉(20)、厚揚げ(20)、ちくわ(3)、板こんにゃく(10)、じゃがいも(35)、にんじん(15)、さやいんげん(3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(1)／うすあげ(3)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)／ホクキマツ(25)、蒸し黒大豆(10)、さとう(5)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(3)、さとう(3)、無塩バター(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 黒豆ケーキ	597(522) 24.6(21.4) 16.8(15.7) 2.3(1.9)
18 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、豚ミンチ肉(30)、たまねぎ(50)、にんじん(7)、なたねサラダ油(1)、トマトピューレ(ゲル分)(20)、トマトチャップ(10)、ウスターソース(1.5)、さとう(1.5)、食塩(0.1)、こしょう／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	519(485) 21.2(18.7) 17.9(16.8) 0.4(0.3)
20 月	ごはん けんちん揚げ 添え野菜 麩のすまし汁	米(50g)／木綿豆腐(35)、ツナ(10)、蒸し挽き割り大豆(10)、ごぼう(5)、にんじん(5)、芽ひじき(0.5)、板こんにゃく(5)、あおねぎ(3)、小麦粉(7)、でんぷん(7)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、なたね油(4)／ブロッコリー(20)、食塩(0.1)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、ながいも(15)、ほうれんそう(6)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／食パン(0.5枚)、さとう(3)、無塩バター(5)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 きな粉トースト	617(560) 22.3(20.5) 19.8(18.2) 1.0(0.9)
21 火	ごはん 木の葉煮 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(60g)／たまご(35)、うすあげ(7)、系かまぼこ(10)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、みずな(5)、あおねぎ(3)、なたねサラダ油(1)、でんぷん(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(2)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、チンゲンサイ(6)、にんじん(6)、しめじ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／さつまいも(30)、米粉(6)、小麦粉(10)、水(10)、A-キダマ(0.9)、さとう(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 鬼まんじゅう	569(468) 20.4(17.7) 14.5(13.4) 1.0(0.8)
22 水	ごはん 鱈の漬焼き ひじき豆 大根のみそ汁	米(50g)／とろあじ(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／だいず(12)、芽ひじき(1.5)、にんじん(5)、ちくわ(3)、なたねサラダ油(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)／うすあげ(3)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、はくさい(10)、にんじん(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 エースコイン ねじりん棒、りんご	532(510) 21.5(21.2) 17.2(18.1) 1.8(1.5)
24 金	ごはん 洋風おでん 豆腐のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(20)、しょうが(0.2)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、だいこん(25)、板こんにゃく(10)、じゃがいも(25)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、純力レー粉(0.2)、とりからスープ(2)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(5)、えのきたけ(5)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／ツナ(10)、しょうが(0.2)、ごま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.3)、料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳、まあるいクラッカーミニ パリパリパンキン 型抜きチーズ	545(509) 38.4(36.2) 17.3(17.8) 2.2(1.9)
25 土	あなかげうどん 切干大根の炒め煮	干しうどん(55g)、鶏もも肉(30)、はくさい(15)、にんじん(6)、しめじ(6)、あおねぎ(3)、しょうが(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)、でんぷん(5)／きりぼしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(5)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 たべっ子バイビーおやさい ひとくちしょうゆせん	501(473) 20.0(17.9) 13.2(12.9) 1.2(1.0)
27 月	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(60g)／木綿豆腐(55)、豚ミンチ肉(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、干しいたけ(0.5)、しょうが(0.1)、にんにく(0.1)、とりからスープ(1.5)、なたねサラダ油(2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みそ(4)、ごま油(0.3)、でんぷん(1.5)、食塩(0.1)、こしょう／春雨(2)、焼豚(7)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、ほうれんそう(5)、えのきたけ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／じゃがいも(60)、でんぷん(6)、食塩(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(1.5)、なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 芋もち みかん	573(483) 21.1(18.4) 16.5(15.1) 1.9(1.5)
28 火	ごはん 煮魚 白菜の炒め煮 豚汁	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.2)、料理酒(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)／はくさい(35)、にんじん(10)、ちくわ(3)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、板こんにゃく(5)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳、ミニ野菜スティック 元気薄焼きせんべい ピーチゼリー	579(543) 23.1(22.2) 17.2(17.3) 2.0(1.6)
29 水	パーカーパン かぶのクリームシチュー ナポリタンスパゲティ	パーカーパン(1個)／鶏もも肉(25)、かぶ(15)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、じゃがいも(30)、しめじ(5)、かぶ・葉(5)、無塩バター(4)、小麦粉(4)、牛乳(30)、スキムミルク(3)、とりからスープ(4)、生クリーム(1.5)、食塩(0.3)、こしょう／スパゲティ(10)、ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(0.5)、トマトピューレ(ゲル分)(6)、トマトチャップ(3)、ウスターソース(0.5)、さとう(0.5)、食塩(0.1)、こしょう／米(30)、花かつお(1.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 焼きおかおにぎり風	599(538) 25.4(22.3) 17.8(17.6) 1.6(1.2)
30 木	ごはん 揚げ魚の和風あなかけ 豆腐のすまし汁	米(50g)／ホキ 角切2cm角(50)、食塩(0.1)、でんぷん(8)、なたね油(4)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、こまつな(5)、干しいたけ(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、食塩(0.1)、でんぷん(0.5)、けずりぶし(1)／木綿豆腐(20)、ながいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳、きらさら星のおせんべい ミニミレービスケット(3~5歳) おでかけマンナ(1~2歳)	571(461) 21.3(18.3) 17.3(13.1) 0.9(0.9)



11月24日は和食の日



11月24日は「いい日本食」『和食の日』です。平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録された、日本が世界に誇る食文化です。

和食の特徴のひとつに、『だしとうまみを活用する』という点があります。だしに含まれるうま味は、塩分を控えめにしても美味しく食べられる効果があります。

給食では、昆布と削り節の合わせだしを使用しています。昆布のうま味のグルタミン酸と削り節のうま味のイノシン酸は合わせることでより強いうま味を引き出す『味の相乗効果』があり、味わい深いだしに仕上がります。

便利な顆粒だしもいろいろありますが、一からだしをとることは保育所給食ならではの魅力です。

昔ながらの自然の味を給食で味わってほしいですね。

今月の栄養価 11月

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgPAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	557	23.1	16.6	298	2.1	220	0.32	0.61	24	4.7	1.5
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	204	21.2	16.0	320	1.8	208	0.29	0.60	21	3.9	1.2
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります