



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 土	かやくうどん チャンプルー	干しうどん(55g)、鶏もも肉(25)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、干しわかめカット(0.3)、あおねぎ(3)、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)、本みりん(2) / 木綿豆腐(35)、ツナ缶(15)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(15)、にんじん(7)、なたねサラダ油(1.5)、さとう(1.5)、淡口しょうゆ(1.5)、料理酒(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 たべっ子バイビーおやさい アンパンマンのぶくっとコーン しお味	505(467) 23.1(20.3) 13.9(13.2) 1.1(1.0)
4 火	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 なめたけ	米(50g) / 豚もも肉(35)、キャベツ(25)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、さとう(3)、濃口しょうゆ(3)、なたねサラダ油(1) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、こまつな(5)、干しわかめカット(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / えのきたけ(15)、濃口しょうゆ(1.2)、本みりん(1.2) / さつまいも(60)、りんご(30)、無塩バター(1)、さとう(5)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	540(472) 20.1(17.9) 13.1(12.4) 1.7(1.4)
5 水	ドッグパン ホキの竜田揚げ キャベツの甘酢炒め スープ煮	ドッグパン(1個) / ホキ(40)、料理酒(1)、本みりん(1)、濃口しょうゆ(2)、でんぶ(5)、なたね油(5) / キャベツ(30)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.2)、米酢(2)、さとう(1)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(0.5) / ウインナー(8)、じゃがいも(25)、はくさい(10)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、にんじん(5)、とりがらすープ(2)、食塩(0.2)、こしょう、けずりぶし(2.5) / 米(40)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 焼きおにぎり	583(495) 22.6(20.5) 17.5(16.0) 1.8(1.4)
6 木	ごはん 親子煮 豆腐のすまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(60g) / 卵(35)、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)、チンゲンサイ(6)、にんじん(6)、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)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳、ミニ野菜スティック 元氣カリボテミニ ごま入り味付きいりこ3~5歳	523(454) 22.1(18.1) 15.3(15.6) 0.8(0.6)
7 金	きのご飯 鮭の塩焼き キャベツのおかか炒め さつまいものすまし汁	米(45g)、鶏もも肉(10)、しめじ(7)、えのきたけ(5)、にんじん(5)、干ししいたけ(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) / うすあげ(3)、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 ◎とうもろこしでつくったハフスナック塩味 ジョア、たべっ子動物バター味 元氣薄焼きせんべい 型抜きチーズ	556(594) 27.4(28.7) 13.6(16.9) 1.4(1.4)
8 土	きつねうどん 白菜の煮浸し	干しうどん(55g)、うすあげ(20)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、干ししいたけ(0.5)、あおねぎ(3)、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)、本みりん(2) / ツナ缶(10)、はくさい(35)、キャベツ(15)、にんじん(5)、さとう(0.5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 星っこ	516(480) 20.2(18.2) 16.5(15.4) 0.8(0.7)
10 月	ごはん マーボー豆腐 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)、干ししいたけ(0.5)、土生姜(0.1)、にんにく(0.1)、とりがらすープ(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)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、えのきたけ(6)、ほうれん草(5)、干しわかめカット(0.2)、とりがらすープ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) / 食パン(0.5枚)、ツナレトルト(10)、たまねぎ(10)、濃口しょうゆ(0.3)、さとう(0.5)、料理酒(0.3)、なたねサラダ油(0.5)、とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん 牛乳 和風チーズツナトースト	621(529) 27.3(23.4) 20.4(18.5) 2.0(1.6)
11 火	ごはん 煮魚 煮豆 糸かまぼこのすまし汁	米(50g) / さば(40)、土生姜(0.2)、料理酒(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、本みりん(1) / 大豆(乾)(10)、れんこん(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、干ししいたけ(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3) / 糸かまぼこ(10)、長手(12)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、はくさい(10)、干しわかめカット(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)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳 ミルクスティック 満月ボン、柿	566(509) 24.0(22.6) 18.3(17.9) 1.5(1.3)
12 水	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き チンゲンサイのソテー 豆腐のみそ汁	米(50g) / 鶏もも皮つき(50)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、りんご(7)、米酢(1.2)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(2)、本みりん(0.5) / チンゲンサイ(15)、キャベツ(15)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(0.3)、濃口しょうゆ(1) / 木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8) / さつまいも(30)、米粉(6)、小麦粉(10)、水(10)、A-キャパガ(-0.9)、さとう(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 鬼まんじゅう	553(504) 21.4(20.5) 15.9(16.5) 1.6(1.3)
13 木	ごはん 鯖の西京焼き きんぴられんこん 豆腐のすまし汁	米(50g) / さわら(40)、白みそ(4)、さとう(1)、本みりん(2)、料理酒(1)、なたねサラダ油(1) / れんこん(20)、ごぼう(6)、にんじん(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、ごま(1) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(12)、えのきたけ(6)、にんじん(6)、こまつな(6)、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 ◎畑のクラッカー 牛乳 ミニのりのり揚げもち 豆乳クッキー	549(498) 21.0(20.3) 17.7(17.4) 1.1(0.9)
14 金	ごはん 関東煮 みそ汁 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)、大根(15)、にんじん(10)、さやいんげん(冷凍)(3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(1) / うすあげ(3)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、ほうれん草(5)、えのきたけ(5)、干しわかめカット(0.3)、けずりぶし(2)、みそ(8) / ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、本みりん(1)、ごま(0.5) / 小麦粉(13)、きな粉(2)、黒すりごま(0.7)、さとう(6)、なたねサラダ油(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったハフスナック塩味 牛乳 ちんすこう みかん	589(537) 22.7(20.2) 18.6(17.8) 2.2(1.9)
15 土	焼きスパゲティ さつまいものみそ汁	スパゲティ(50g)、ウインナー(16)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、ウスターソース(3)、食塩(0.1)、こしょう / うすあげ(3)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 たべっ子バイビーおやさい ソフトせんべい塩味	545(501) 18.7(16.8) 18.1(16.9) 1.9(1.6)
17 月	ごはん ポークカレー ビーフンソテー	米(60g) / 豚もも肉(20)、たまねぎ(35)、にんじん(15)、さつまいも(15)、じゃがいも(15)、れんこん(10)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまるわかカレー(7)、カレー(3)、トマトチャップ(3)、がらす(1)、食塩(0.1)、こしょう / 焼豚(6)、ビーフン(7)、キャベツ(25)、たまねぎ(10)、ほうれん草(10)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん 牛乳 エースコイン ねじりん棒、りんご	623(509) 17.6(15.4) 17.4(15.7) 1.4(1.1)
18 火	ごはん 牛肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁	米(50g) / 牛もも肉(35)、キャベツ(25)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、さとう(3)、濃口しょうゆ(3)、なたねサラダ油(1) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、こまつな(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / ネットケーキ(25)無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(4)、さとう(2)、無塩バター(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	583(506) 22.1(19.5) 19.7(17.6) 1.8(1.4)



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
19 水	パーカーパン ホキのムニエル 洋風ひじき 青大豆のクリームスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)／芽ひじき(1.5)、にんじん(10)、チンゲンサイ(5)、コーン(5)、オリーブ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、さとう(0.5)／ショルダーベーコン(8)、青大豆ペースト(20)、じゃがいも(25)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりからスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／さつまいも(45)、さとう(3)、無塩バター(2)、スキムミルク(3)、グラニュー糖(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳 スイートポテト みかん	589(521) 25.4(23.2) 18.1(16.7) 1.6(1.2)
20 木	ごはん 木の葉煮 麩のすまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(60g)／たまご(35)、うすあげ(7)、糸かまぼこ(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)、でんぶん(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(2)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、ほうれんそう(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)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 かぼちゃポーロ 元気カリボテミニ	520(459) 18.3(15.9) 14.8(15.1) 0.9(0.7)
21 金	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)、ちくわ(3)、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 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味牛乳 まあるいクラッカーミニ 星っこ、型抜きチーズ	532(520) 39.3(38.8) 18.2(19.7) 2.2(2.0)
22 土	チャンボン麺 じゃがいもの煮物	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(5)、チンゲンサイ(10)、ごま油(0.2)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(6)、食塩(0.1)、こしょう、でんぶん(1)／じゃがいも(35)、にんじん(10)、うすあげ(5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん牛乳 ミニ動物ビスケット ぼたぼた焼き	547(511) 22.4(19.9) 15.6(14.8) 1.3(1.1)
25 火	ごはん チャンルー 和風春雨スープ	米(60g)／木綿豆腐(50)、豚もも肉(25)、たまねぎ(30)、にんじん(15)、チンゲンサイ(15)、なたねサラダ油(1)、さとう(3)、淡口しょうゆ(3)、料理酒(1)、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)	◎牛乳 ◎元気ソースせん牛乳 元気水族館のなかまたち 1才からのサッポロポテト	526(449) 20.8(18.1) 14.6(13.9) 0.7(0.6)
26 水	ごはん 鶏肉のみぞれがけ チンゲンサイのおかか炒め じゃがいものみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、だいこん(20)、しょうが(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、でんぶん(1)／チンゲンサイ(20)、はくさい(15)、にんじん(5)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)／うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／小麦粉(13)、たまご(15)、バラベーコン(7)、キャベツ(30)、ながいも(6)、あおねぎ(3)、なたねサラダ油(1.5)、トンカツソース(5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳 お好み焼き	564(513) 24.6(23.0) 20.7(20.3) 2.3(1.8)
27 木	ごはん 鯖のごま味噌焼き きんぴられんこん 豆腐のすまし汁	米(50g)／さわら(40)、みそ(4)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1)／れんこん(15)、ごぼう(6)、にんじん(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、ごま(1)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(12)、えのきたけ(6)、にんじん(6)、ごまつな(6)、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 ◎畑のクラッカー 牛乳 ミニのりのり揚げもち 豆乳クッキー	540(491) 21.4(20.6) 17.4(17.1) 1.3(1.0)
28 金	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)、でんぶん(7)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、なたね油(4)／フロックリー(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)／小麦粉(25)、さとう(7)、A-キグバリーダ(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 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味牛乳 りんご蒸しパン	610(546) 21.4(19.1) 16.4(16.2) 0.7(0.7)
29 土	焼きスパゲティ さつまいものみそ汁	スパゲティ(50)、ウインナーソーセージ(16)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、トンカツソース(8)、バター(3)、食塩(0.1)、こしょう／うすあげ(3)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん牛乳 元気恐竜ものがたり ソフトせんべい塩味	535(491) 18.5(16.6) 18.4(17.2) 1.9(1.5)

11月24日~和食の日~



※材料の都合により、献立を変更することがあります



11月24日は「いい日本食」『和食の日』です。
2013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)

- ごはんを中心とした一汁三菜で、だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事
- 季節やおかずに合わせた器や盛り付け
- 正月などの行事、地域、家族とのつながりがある食事

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いですが、一からだしをとることは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 μgRAE	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	22.7	17.0	310	1.9	232	0.33	0.59	24	4.6	1.5
目標量	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	502	20.8	16.5	313	1.6	212	0.29	0.56	19	3.7	1.2
目標量	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	3.2	1.5以下

食育クイズ

Q 細くて長いごぼうは、どの部分を食べているのでしょうか？

- 根
- 枝
- 茎

A ① 根

ごぼうは土の中で育つ野菜で、食べているのは根この部分です。ほかにも根を食べる野菜に、だいこん、かぶ、にんじん、さつまいもなどがあります。