

令和5年11月 給食献立表



11月24日は和食の日 ~ だしのうまみで味覚を育てる ~

わたしたちには、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、「うまみ」という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。

例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしを丁寧にとると、うまみ成分の効果が素材そのものおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	ご飯 プルコギ ちりめん野菜のナムル 豆腐スープ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 春雨 ごま油 砂糖 ごま コーン 小麦粉 黒砂糖 ウエハース	豚肉 しらす干し 豆腐 わかめ いりこ 牛乳	玉葱 人参 チンゲン菜 もやし キャベツ 生しいたけ	お茶 ウエハース	544	24.4	11.8
2	木	お弁当の日	牛乳 ジャムサンド	パン いちごジャム ビスケット	牛乳		お茶 ビスケット	634	30.2	19.2
4	土	ご飯 スパゲティナポリタン 卵スープ	牛乳 クラッカー チーズ	米 麦 スパゲッティ コーン 油 でんぶん クラッカー ポーロ	牛肉 ハム チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳	玉葱 グリンピース	お茶 ポーロ	569	25.1	19.7
6	月	ご飯 カレー りんごサラダ 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 クラッカー	牛肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ みかん レーズン	お茶 クラッカー	657	18.4	18.5
7	火	ツナライス マカロニグラタン コーンスープ 果物	お茶 豆乳餅	米 バター マカロニ 油 小麦粉 パン粉 コーン でんぶん 砂糖 せんべい	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 卵 豆乳 きな粉	玉葱 人参 しめじ パセリ りんご	お茶 せんべい	633	22.0	19.6
8	水	ご飯 煮魚 かみかみサラダ あすか汁	牛乳 シュガートースト	米 麦 砂糖 コーン マヨネーズ 油 じゃがいも パン バター	さばしらす干し チーズ 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉葱 チンゲン菜	お茶 チーズ	680	32.2	27.5
9	木	ご飯 鶏肉の甘酢煮 チンゲン菜のごま和え かき玉汁	牛乳 小倉ケーキ	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 甘納豆 油 ウエハース	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 わかめ こんぶ かつお節	もやし チンゲン菜 しめじ	お茶 ウエハース	521	25.6	14.8
10	金	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	お茶 いきなり団子	米 麦 砂糖 ごま油 春雨 でんぶん さつまいも 油 小麦粉 白玉粉 ビスケット	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 あずき	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり みかん	お茶 ビスケット	607	20.6	13.2
11	土	ご飯 きつねうどん ひじき酢の物	牛乳 果物	米 麦 うどん 砂糖 コーン ごま ごま油 かりんとう	油揚げ 牛肉 いりこ ひじき ハム 牛乳	人参 ねぎ きゅうり パナナ	お茶 かりんとう	458	17.7	13.2
13	月	ご飯 おでん 切干大根の酢の物 果物	牛乳 りんごケーキ	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 油 ポーロ	鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ こんぶ 牛乳	だいこん 切干大根 きゅうり 人参 みかん りんご	お茶 ポーロ	596	22.8	18.0
14	火	ご飯 魚のソース煮 ごまマヨネーズ和え ニラ玉スープ	牛乳 じゃがいもおやき	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 マヨネーズ でんぶん じゃがいも 油 クラッカー	さわら 竹輪 卵 牛乳 スキムミルク チーズ	キャベツ 人参 きゅうり 人参	お茶 クラッカー	590	25.9	24.5
15	水	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参きんぴら みそ汁	お茶 やきいも	米 麦 でんぶん 砂糖 油 さつまいも	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ わかめ いりこ みそ チーズ	玉葱 人参 だいこん	お茶 チーズ	611	21.0	25.9
16	木	ご飯 小松菜としめじのキッシュ ミネストローネ 果物	牛乳 豆乳クレープ	米 麦 バター マカロニ じゃがいも 油 小麦粉 いちごジャム せんべい	卵 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 豆乳	こまつな しめじ 玉葱 人参 セロリー にんにく パセリ りんご	お茶 せんべい	556	17.4	19.5
17	金	さつまいもごはん 鶏肉から揚げ せん切り野菜 すまし汁 果物	牛乳 クリームサンド	米 さつまいも ごま 砂糖 小麦粉 油 食パン ポーロ	あずき 鶏肉 はんぺん わかめ こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	にんにく キャベツ 人参 しめじ こまつな みかん もも缶 バイン缶	お茶 ポーロ	715	24.0	24.2
18	土	ご飯 焼きそば わかめスープ	牛乳 ふかしいも	米 麦 中華めん 油 さつまいも ビスケット	豚肉 さつまいも揚げ かつお節 青のり わかめ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜	お茶 ビスケット	467	20.2	13.5
20	月	ご飯 ビーフシチュー コールスロー 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 バター かりんとう	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 卵	玉葱 人参 にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり りんご	お茶 かりんとう	677	19.7	25.9
21	火	ご飯 魚の磯辺揚げ ひじきの炒め煮 豚汁 果物	牛乳 バナナケーキ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも さといも バター こんにやく ウエハース	丸サ 青のり ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 スキムミルク 卵	人参 ごぼう だいこん ねぎ みかん パナナ	お茶 ウエハース	665	31.3	19.6
22	水	ご飯 厚焼き卵 切干大根煮つけ 団子汁 果物	牛乳 チーズサンド	米 麦 サラダ油 砂糖 小麦粉 さつまいも パン クラッカー	卵 スキムミルク わかめ しらす干し さつまいも揚げ 豚肉 油揚げ いりこ みそ 牛乳 チーズ	切干大根 人参 だいこん はくさい しめじ こまつな りんご きゅうり	お茶 クラッカー	736	33.5	22.8
24	金	ご飯 魚のごま油焼き のりあえ 根菜汁 果物	牛乳 大学芋	米 麦 でんぶん ごま油 ごま さつまいも 油 砂糖 せんべい	赤魚 かまぼこ のり 豚肉 油揚げ いりこ 牛乳	キャベツ きゅうり だいこん 人参 ごぼう れんこん ねぎ みかん	お茶 せんべい	513	20.6	10.3
25	土	ご飯 けんちんうどん 昆布豆 果物	牛乳 ビスケット	米 麦 うどん さといも 砂糖 ビスケット ウエハース	鶏肉 いりこ 大豆 こんぶ 牛乳	だいこん 人参 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ	お茶 ウエハース	469	20.8	12.0
27	月	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ 砂糖 ビスケット	牛肉 豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト 卵 スキムミルク	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ	お茶 ビスケット	643	20.5	21.5
28	火	ご飯 はんぺんフライ ひじきの和風サラダ 豆乳汁	牛乳 スイートポテト	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま さつまいも バター かりんとう	はんぺん 卵 鶏肉 ひじき 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 生クリーム	人参 きゅうり 玉葱 干し椎茸 ねぎ	お茶 かりんとう	573	20.6	15.2
29	水	ご飯 魚のパン粉焼き こふき芋 鶏肉と白菜のスープ 果物	フルーツ コーンフレーク	米 麦 パン粉 マヨネーズ じゃがいも コーンフレーク ポーロ	ホキ 青のり 鶏肉 牛乳	パセリ はくさい 人参 干し椎茸 ねぎ みかん バナナ レーズン	お茶 ポーロ	538	21.2	13.1
30	木	食パン さつまいものシチュー ツナサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン さつまいも コーン 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま油 クラッカー	鶏肉 スキムミルク ツナ かつお節 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり りんご ねぎ	お茶 クラッカー	553	19.5	20.0

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。