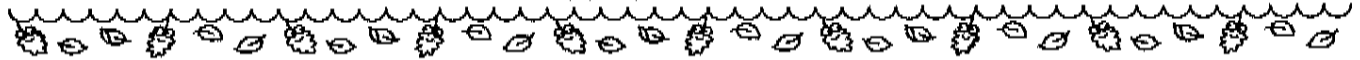


令和6年11月 給食献立表



11月22日は和食の日の献立です ~ だしで味わう和食の日 ~



幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれます。これは、味覚のセンサーである「味蕾」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準になってしまいます。生活習慣病予防のためにも、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	賞の仲間 (糖や力になるもの)	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	金	ご飯 野菜のうま煮 ニラ玉スープ パナナ	牛乳 きなこマフィン	米 麦じゃがいも 砂糖 でんぷん 小麦粉 油	鶏肉 卵 牛乳 きな粉 スキムミルク ヨーグルト	人参 玉葱 だいこん さやいんげん 干し椎茸 バナナ	お茶 ヨーグルト	595	21	18.5
2	土	チャンポン ツナ和え	牛乳 クラッカー 果物	中華めん 油 クラッカー ビスケット	豚肉 竹輪 牛乳 ツナ缶	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ チンゲンツアイ ネーブル	お茶 ビスケット	408	19.7	10.7
5	火	ご飯 魚のパン粉焼き コールスロー だんご汁	フルーツコーンフ レーク	米 麦 パン粉 マヨネーズ 小麦粉 コーンフレーク ポーロ	ホキ ヨーグルト みそ 牛乳 いりこ	パセリ キャベツ きゅうり 人参 大根 白菜 小松菜 バナナ レーズン	お茶 ポーロ	618	24.2	20.1
6	水	ご飯 豆腐とツナの小判焼き もやしと小松菜のごまマヨ和え みそ汁	お茶 ヨーグルト寒	米 麦 パン粉 マヨネーズ ごま 砂糖	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 竹輪 わかめ みそ いりこ 寒天 ヨーグルト チーズ	玉葱 だいこん もやし 人参 こまつな 柑仔醬 バイン缶 もも缶	お茶 チーズ	552	24.8	17.4
7	木	ご飯 カレー ハリハリ漬け 果物	牛乳 コーントースト	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 パン コーン缶 マヨネーズ せんべい	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干しだいこん 蜜柑	お茶 せんべい	617	17.7	18.6
8	金	ご飯 魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 みそ汁	牛乳 スイートポテト	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま さつまいも パター かりんとう	さば わかめ 油揚げ みそ いりこ 牛乳 生クリーム 卵	だいこん キャベツ 人参 はくさい 玉葱 葉ねぎ	お茶 かりんとう	602	23.1	20.3
9	土	肉きつねうどん 昆布豆	牛乳 チーズ 果物	うどん 砂糖 クラッカー	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ 大豆 こんぶ 牛乳 チーズ	人参 葉ねぎ バナナ	お茶 クラッカー	451	22.2	15.4
11	月	ご飯 かぶのクリーム煮 ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦じゃがいも コーン缶 小麦粉 パター 油 ごま マヨネーズ 黒砂糖 ビスケット	鶏肉 スキムミルク 竹輪 牛乳	かぶ 玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり 蜜柑 レーズン	お茶 ビスケット	678	19.1	20.2
12	火	ご飯 柳川煮 みそ汁 果物	お茶 やきいも	米 麦 しらたき 油 砂糖 かりんとう	豚肉 卵 厚揚げ わかめ みそ いりこ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん こまつな バナナ さつまいも	お茶 かりんとう	666	24.4	21.7
13	水	ご飯 スパニッシュオムレツ カミカミサラダ かぼちゃのポタージュ	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 パター コーン缶 マヨネーズ さつまいも	卵 スキムミルク ベーコン しらす干し 大豆 ヨーグルト	玉葱 トマト ピーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ バナナ もも缶 蜜柑缶	お茶 ふかしいも	537	20.9	18
14	木	わかめごはん 焼き魚 おひたし 根菜味噌汁	牛乳 ツナサンド	米 ごま マヨネーズ パン ポーロ	しらす干し わかめ さけ 竹輪 かつお節 豚肉 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ツナ缶	はくさい ほうれんそう 人参 だいこん ごぼう れんこん ねぎ きゅうり	お茶 ポーロ	610	31.9	24.3
15	金	ご飯 チーズミートじゃが みかんサラダ きのこスープ	お茶 ご飯お焼き	パンじゃがいも 油 米 ごま油 せんべい	豚肉 チーズ ベーコン しらす干し 卵	玉葱 トマト ピーマン キャベツ みかん缶 えのき しめじ しいたけ 人参 ねぎ	お茶 せんべい	541	23.8	22.3
16	土	野菜ラーメン かぼちゃかか煮	牛乳 丸ポーロ バナナ	中華めん ごま油 砂糖 まるぼうろ	豚肉 みそ 牛乳 かつお節 チーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱 かぼちゃ バナナ	お茶 チーズ	426	16.9	8.6
18	月	ご飯 きのこカレー ごまサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 パター ごま 砂糖 ビスケット パン	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 まいたけ しめじ えのきりんご にんにく キャベツ きゅうり バナナ	お茶 ビスケット	610	18.2	25.0
19	火	ご飯 やみつきチキン きゅうりと竹輪のゆかり和え かきたま汁	牛乳 ストロベリースコーン	米 麦 砂糖 マヨネーズ でんぷん 小麦粉 油 いちごジャム クラッカー	鶏肉 竹輪 卵 かつお節 牛乳 おから	にんにく きゅうり もやし ゆかり ほうれんそう 人参	お茶 クラッカー	641	25.3	21.8
20	水	ご飯 ポークビーンズ 大根サラダ 果物	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 麦じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 パター	大豆 豚肉 ベーコン わかめ ハム 牛乳 豆腐 スキム ミルク ヨーグルト	玉葱 人参 だいこん みずな 蜜柑 レーズン	お茶 ヨーグルト	604	20.1	14.4
21	木	おにぎり いも汁	お茶 チーズトースト	米 麦 パン マヨネーズ ポーロ	豚肉 いりこ チーズ	さつまいも 人参 白菜 だいこん ねぎ	お茶 ポーロ	563	23.8	16.8
22	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	オレンジジュース ビスコ	米 さつまいも ごま 小麦粉 油 砂糖 ビスコ ビスケット	あずき 鶏肉 はんぺん こんぶ かつお節 牛乳	にんにく キャベツ 人参 えのき チンゲンツアイ りんご オレンジジュース	お茶 ビスケット	703	23.3	24.1
25	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ おかか和え かぶのみそ汁	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 コーン缶 砂糖 パター	竹輪 あおのり かつお節 わかめ さつまいも揚げ みそ いりこ 牛乳 チーズ 卵	はくさい ほうれんそう 人参 かぶ ねぎ	お茶 チーズ	575	22	17.1
26	火	ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 拌三糸 果物	お茶 ビスケットモンブラン	米 麦 油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油 ビスケット さつまいも	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 生クリーム ヨーグルト	人参 玉葱 葉ねぎ きゅうり りんご	お茶 ヨーグルト	620	18.3	23.6
27	水	ご飯 魚の紅葉焼き きんぴらごぼう すまし汁 果物	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 マヨネーズ しらたき 油 ごま 砂糖 マカロニ かりんとう	メルルーサ 豚肉 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 きな粉	人参 ごぼう さやいんげん ほうれんそう しめじ ネーブル	お茶 かりんとう	524	26.4	13.9
28	木	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め ナムル みそ汁	牛乳 野菜サンド	米 麦 油 ごま油 砂糖 パン マヨネーズ ポーロ	豚肉 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン しょうが もやし こまつな だいこん 干し椎茸 きゅうり	お茶 ポーロ	604	24.5	22.4
29	金	ご飯 魚のごま油焼き いそ和え 五目味噌汁 果物	お茶 大学芋	米 麦 でんぷん ごま油 ごま さつまいも 油 砂糖 せんべい	赤魚 竹輪 のり 厚揚げ いりこ みそ	キャベツ 人参 かぼちゃ もやし ねぎ りんご	お茶 せんべい	538	20.3	11.4
30	土	スパゲティナポリタン 卵とわかめのスープ	牛乳 クラッカー 果物	スパゲティ コーン缶 油 でんぷん クラッカー	ハム チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳 チーズ	玉葱 ピーマン みかん	お茶 チーズ	502	20.9	14.6

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。