

# 令和4年11月 給食献立表

## 伝統的な食文化「和食」のよさを知ろう

11月24日は和食の日です。和食は平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録され、「自然を価値あるものとして大切に」という日本の食文化が世界に認められました。和食のよさを知り、味わってみましょう。



○ 様々な種類の食材を使った料理・・・お刺身、お浸しなど、豊かな自然で育った魚や野菜などの素朴な味を生かした料理があります。

○ 健康的な食生活・・・汁三菜を基本とする食事は、栄養のバランスがとりやすくなります。

○ 自然の美しさや季節を楽しむ・・・季節の花や葉を添えたり、野菜を梅の花に飾り切りにしたりします。

○ 年中行事を大切に・・・年中行事には豊作や健康を願ったものです。例えば、お節料理や年越しそばがあります。



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)	献立名	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)
1	火	豆腐とツナの小判焼き もやしと豆腐のごまマヨ和え あずか汁 ★ご飯	牛乳 さつまいも てんぷら	米 油 バン粉 マヨネーズ ごま さつまいも 小麦粉	豆腐 ツナスキムミルク 卵 竹輪 鶏肉 みそ いりこ 牛乳	玉葱 だいこん もやし トウモロコシ 人参 チンゲンツァイ	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 こんにやく 油 砂糖 ふ	豚肉 卵 わかめ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん ごまつな
2	水	魚の磯辺揚げ おかか和え かぶのみそ汁 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 小麦粉 油 コーン缶 黒砂糖	メルルーサ あおのり かつお節 わかめ みそ いりこ 牛乳	はなごい ほうれんそう 人参 かぶ ごまつな レーズン	肉うどん にんにくしりしり ★ご飯	うどん 砂糖 油 米	牛肉 ツナ缶 卵	玉葱 人参 ねぎ
4	金	カレー ハリハリ漬け 果物 ★ご飯	牛乳 コーントースト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 三温糖 パン コーン缶 マヨネーズ	牛肉 牛乳 平ひき 曲揚げ チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干しいたけ 蜜柑	鶏肉の香味焼き じゃこあえ 根菜汁 ★ご飯	米 ごま油 こんにやく	鶏肉 しらす干し 豚肉 油揚げ	にんにく チンゲンツァイ もやし だいこん 人参 ねぎ れんこん ごぼう
5	土	クリームスパゲティ キャロットサラダ ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	スパゲティ 米 小麦粉 バター ごま コーン缶 マヨネーズ クラッカー ジャム	鶏肉 むきえび 牛乳 ツナ	玉葱 しめじ ほうれんそう パセリ 人参 りんご	煮魚 磯和え 豚汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま 塩 半 こんにやく	さばのり 豚肉 豆腐	ほうれんそう もやし ねぎ ごぼう だいこん 人参
7	月	野菜のうま煮 ニラ玉スープ 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 じゃがいも はちみつ こんにやく 三温糖 でんぶん 小麦粉 油	鶏肉 卵 牛乳 きな粉 スキムミルク	人参 玉葱 さやいんげん にら 干し椎茸 パナナ	豆腐の中華煮 五目みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 油揚げ	玉葱 干し椎茸 人参 じゃこ ごぼう だいこん ごまつな
8	火	柳川煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 こんにやく 油 三温糖 メロンパン	豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ かき	はんぺんフライ 鉄分たっぷりサラダ 汁ピーマン ★ご飯	米 小麦粉 バン粉 油 砂糖 ピーマン	はんぺん 卵 チーズ ひきこ 豚肉	ほうれんそう 人参 玉葱 もやし ねぎ
9	水	魚のパン粉焼き コースロー 洋風だんご汁 ★ご飯	フルーツ コーンフレーク	米 バン粉 マヨネーズ 油 小麦粉 コーンフレーク	ホキ ヨーグルト ベーコン みそ 牛乳 豆乳 いりこ	パセリ キャベツ きゅうり 人参 しめじ 玉葱 パナナ レーズン ほうれんそう	野菜ラーメン 粉ふき芋 ★ご飯	米 中華めん ごま油 じゃがいも	豚肉 牛乳 胃のり	人参 キャベツ もやし 玉葱
10	木	豆腐とひき肉のみそ煮 搾三糸 果物 ★ご飯	お茶 ふなやき	米 油 三温糖 でんぶん 春雨 ごま油 小麦粉 黒砂糖	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	人参 玉葱 ねぎ きゅうり りんご	うま煮 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	鶏肉 しらす干し 生揚げ わかめ	人参 玉葱 干し椎茸 グリンピース もやし チンゲンツァイ ねぎ
11	金	チキンビーンズ 大根サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 豆腐の 豆腐ケーキ	米 じゃがいも ごま 三温糖 小麦粉 バター	鶏肉 大豆 わかめ ハム 牛乳 豆腐 スキムミルク	玉葱 人参 だいこん きゅうり 蜜柑 レーズン	厚焼き卵 豆乳汁 ★ご飯	米 油	油揚げ 卵 スキムミルク ツナ缶 豆乳 豆腐	しめじ さいたまけ 干し椎茸 人参 玉葱 ごまつな
12	土	きつねうどん 昆布豆 ★ご飯	牛乳 チーズ バナナ	うどん 米 三温糖	油揚げ 牛乳 いりこ わかめ 大豆 こんにやく 牛乳 チーズ	人参 ねぎ パナナ	肉豆腐卵とじ ツナとわかめの和え物 ★ご飯	米 しらす 油 砂糖 ごま	牛肉 豆腐 卵 わかめ ツナ缶	人参 ねぎ きゅうり
14	月	かぶのクリーム煮 ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ入り 蒸しパン	米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 バター 油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 スキムミルク かつお節 ツナ 牛乳 チーズ 卵	かぶ 玉葱 人参 パセリ ごぼう 蜜柑	魚のみそ煮 春雨の酢の物 かきたま汁 ★ご飯	米 砂糖 春雨 油 ごま油 でんぶん	さわか 人参 わかめ かつお節	しょうが きゅうり
15	火	豆腐の中華煮 五目みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 じゃこおやき	米 油 三温糖 ごま油 小麦粉	豆腐 豚肉 油揚げ いりこ みそ 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 人参 じゃこ ごぼう だいこん ごまつな りんご キャベツ	カレー ハリハリ漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	牛肉 牛乳 卵 ひきこ 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大豆
16	水	鶏肉の香味焼き じゃこあえ みそ汁 ★ご飯	お茶 大学芋	米 ごま油 さつまいも 油 三温糖 ごま	鶏肉 みそ しらす干し 豆腐 油揚げ いりこ	にんにく チンゲンツァイ もやし だいこん 人参 えのきたけ ねぎ	クリームスパゲティ キャロットサラダ ★ご飯	米 スパゲティ 小麦粉 バター ごま コーン缶 マヨネーズ	鶏肉 えび 牛乳 ツナ缶	玉葱 しめじ ほうれんそう パセリ 人参
17	木	魚のかりんとう揚げ チンゲン菜のおひたし みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 でんぶん 油 三温糖 ごま 小麦粉 バター	かつおかつお節 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク 卵	しょうが チンゲンツァイ もやし 人参 えのきたけ 玉葱 パナナ	野菜のうま煮 ニラ玉スープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく でんぶん 油	鶏肉 卵	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん にら
18	金	※園外保育※ (お弁当の日)	牛乳 ごまクッキー	小麦粉 ごま 三温糖 バター	牛乳 きな粉 卵		豆腐とツナの小判焼き あじきいため煮 むきか汁 ★ご飯	米 油 バン粉 じゃがいも 砂糖	豆腐 ツナ缶 油揚げ スキムミルク 卵 ひきこ 鶏肉	玉葱 だいこん 人参 チンゲンツァイ
19	土	野菜ラーメン かぼちゃかか煮 ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン みかん	めん 米 ごま油 三温糖 パウムクーヘン	豚肉 みそ 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし 玉葱 かぼちゃ 蜜柑	ハヤシシチュー 温野菜サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	牛肉	にんにく 玉葱 人参 グリンピース カリフラワー ブロッコリー
21	月	きのこカレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 三温糖 ポップコーン	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 さいたまけ えのきたけ りんご にんにく キャベツ きゅうり かき	魚のごまソースかけ 大根と水菜の和え物 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	糸魚 しらす干し 生揚げ わかめ	だいこん 水菜 人参
22	火	チーズミートじゃが 甘夏サラダ きのこスープ ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 三温糖	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 卵	玉葱 トマト ピーマン キャベツ なつみかん 缶 人参 ねぎ 玉葱 ごまつな りんご	豆腐とひき肉のみそ煮 搾三糸 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 ハム 卵	人参 玉葱 ねぎ きゅうり
24	木	魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 みそ汁 ★ご飯	お茶 いきなりだんご	米 でんぶん 油 三温糖 ごま さつまいも 小麦粉 白玉粉	さば わかめ 油揚げ みそ いりこ あずき	だいこん キャベツ 人参 はくさい 玉葱 ねぎ	鶏ごぼううどん おかか和え ★ご飯	米 うどん 砂糖 コーン缶	鶏肉 かつお節	ごぼう 人参 ねぎ はくさい ほうれんそう
25	金	きのこごはん 厚焼き卵 豆乳汁 果物	お茶 アメリカンドッグ	米 油 小麦粉 三温糖 バター	油揚げ 卵 スキムミルク ツナ 豆乳 みそ 豆腐 いりこ ヲウゴンチー	しめじ さいたまけ 干し椎茸 人参 ねぎ 玉葱 ごまつな りんご	鶏肉から揚げ フレッシュサラダ スープ ★ご飯	米 小麦粉 油 とうもろこし	鶏肉 ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン レタス トマト
26	土	スパゲティナポリタン 卵スープ ★ご飯	牛乳 丸ポロ バナナ	スパゲティ コーン缶 油 米 でんぶん まるぼーろ	ウィンナー チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳	玉葱 ピーマン マッシュルーム パナナ	魚のパン粉焼き コースロー 洋風だんご汁 ★ご飯	米 バン粉 マヨネーズ 油	ホキ ヨーグルト ベーコン	パセリ キャベツ きゅうり 人参 しめじ 玉葱 ほうれんそう
28	月	豚肉と野菜の生姜炒め わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 油 ごま 三温糖 小麦粉 チョコレート	豚肉 わかめ かつお節 油揚げ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン キャベツ しょうが きゅうり ごまつな	親子煮 すまし汁 ★ご飯	米 砂糖	鶏肉 卵 はんぺん わかめ こんぶ かつお節	玉葱 人参 干し椎茸 ほうれんそう しめじ
29	火	※誕生日会※ ホットドッグ 果物 ジャーマンポテト コーンクリームスープ	お茶 フルーツケーキ	パン バター じゃがいも コーン缶 油 カステラ 三温糖	ウィンナー ベーコン 牛乳 豆乳 生クリーム	キャベツ ピーマン 玉葱 にんにく パセリ 人参 蜜柑 もも びん 缶	チキンビーンズ 大根サラダ ★ご飯	米 じゃがいも ごま 砂糖	鶏肉 大豆 わかめ ハム	玉葱 人参 だいこん きゅうり
30	水	魚の黄金焼 ナムル 中華スープ ★ご飯	牛乳 アップルパイ	米 小麦粉 油 ごま油 三温糖 でんぶん きょうごの皮	しいら 卵 かまぼこ 牛乳	もやし ほうれんそう 人参 だけの チンゲンツァイ きくらげ 干し椎茸 りんご	チャンポン 昆布豆 ★ご飯	米 中華めん 油 砂糖	豚肉 いか 竹輪 牛乳 大豆 こんぶ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ

※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。