

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、うま味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	魚の種類 (卵や肉になるもの)	魚の種類 (血や肉になるもの)	鶏の種類 (体の臓子を整えるもの)	献立名	魚の種類 (熱や力になるもの)	魚の種類 (血や肉になるもの)	鶏の種類 (体の臓子を整えるもの)
1	水	ブルコギ ちりめん野菜のナムル 豆腐スープ ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 香煎ごま油 砂糖 ごま コーン 小麦粉 黒砂糖	豚肉 しらす干し 豆腐 わかめ いりこ 牛乳	玉子 人参 テンゲン菜 もやし キャベツ ほうれん草	きつねうどん 昆布豆 ★ご飯	うなぎ 米 三温糖	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ 大豆 こんぶ	人参 ねぎ
2	木	オムレツ 鉄分たっぷりサラダ みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 麦 パター 油 砂糖 パン いちごジャム	卵 生卵 ゆでたまご わかめ かつお節 こんぶ 油揚げ わかめ いりこ	玉子 ほうれん草 人参 はくさい りんご	チキンピーズ 大根サラダ ★ご飯	米 じゃがいも ごま 三温糖	鶏肉 大豆 わかめ ハム	玉子 人参 だいこん きゅうり
4	土	スパゲティナポリタン 卵スープ ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	スィーツ デイ コーン 油 せんぶん カステラ 米	牛肉 ハム チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳	玉子 グリンピース	魚のかりんと揚げ テンゲン菜のおひたし みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 三温糖 ごま	かつお かつお節 豆腐 わかめ みそ いりこ	しょうが テンゲン菜 もやし 人参 えのきたけ 玉子
6	月	カレー りんごサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター はちみつ	牛肉 牛乳 ヨーグルト	玉子 人参 テンゲン菜 りんご にんにく キャベツ みかん レーズン	豚肉と野菜の生姜炒め わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 油 ごま 三温糖	豚肉 わかめ かつお節 油揚げ いりこ みそ	玉子 人参 ビーマン キャベツ しょうが きゅうり ごま つな
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 パター マカロニ 油 小麦粉 パン粉 コーン せんぶん 砂糖	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 卵 豆腐 きな粉	玉子 人参 しめじ パセリ りんご	豆腐の中華煮 五目みそ汁 ★ご飯	米 油 三温糖 ごま油	豆腐 豚肉 油揚げ いりこ みそ	玉子 干し椎茸 人参 たら ごぼう だいこん ごま つな
8	水	煮魚 かみかみサラダ あずか汁 ★ご飯	牛乳 シュガートースト	米 砂糖 コーン マヨネーズ 油 じゃがいも パン パター	さば しらす干し チーズ 鶏肉 人参 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 玉子 テンゲン菜	野菜ラーメン かぼちゃかか煮 ★ご飯	めん 米 ごま油 三温糖	豚肉 わかめ かつお節 油揚げ いりこ みそ	人参 キャベツ もやし 玉子 かぼちゃ
9	木	鶏肉の甘酢煮 テンゲン菜のごま和え かき玉汁 ★ご飯	牛乳 小倉ケーキ	米 砂糖 ごま 小麦粉 日納豆	鶏肉 かつお節 牛乳 わかめ こんぶ かつお節	もやし テンゲン菜 しめじ	かぶのクリーム煮 ごぼうサラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン 小麦粉 パター 油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 スキムミルク かつお節 ツナ	かぶ 玉子 人参 パセリ ごぼう
10	金	麻婆豆腐 拌三糸 果物 ★ご飯	お茶 いきなり団子	米 砂糖 ごま 小麦粉 でんぶん さつまいも 油 小麦粉 白玉	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 あずき	玉子 干し椎茸 たら 人参 しょうが きゅうり みかん	魚のパン粉焼き コールスロー 洋風だんご汁 ★ご飯	米 パン粉 マヨネーズ 小麦粉	ホキ ヨーグルト ベーコン みそ 牛乳 豆腐 いりこ	パセリ キャベツ きゅうり 人参 しめじ 玉子 ほうれん草
11	土	きつねうどん ひじき酢の物 ★ご飯	牛乳 クラッカー バナナ	うどん 砂糖 コーン ごま 小麦粉 クラッカー 米	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	ジャーマンポテト コーンクリームスープ ★ご飯	バター じゃがいも コーン 油	ベーコン 牛乳 豆腐	ビーマン 玉子 にんにく パセリ 人参
13	月	おでん 切干大根の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 さつまいも こんにやく 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	鶏肉 竹輪 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	カレー ハリハリ漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 三温糖	牛肉 牛乳 干ひじき 油揚げ	玉子 人参 グリンピース りんご にんにく 切干だいこん
14	火	魚のソース煮 ごまマヨネーズ和え ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 じゃがいもおやき	米 砂糖 ごま 小麦粉 マヨネーズ でんぶん じゃがいも 油	さけ 竹輪 卵 牛乳 スキムミルク チーズ	キャベツ 人参 きゅうり たら	チーズミートじゃが 甘夏サラダ きのこスープ ★ご飯	米 じゃがいも 油	豚肉 チーズ ベーコン	玉子 トマト ビーマン キャベツ かつおみかん えのきたけ しめじ しいたけ 人参 ねぎ
15	水	小松菜としめじのキッシュ ミネストローネ 果物 ★ご飯	牛乳 豆乳クレープ	米 パター マカロニ じゃがいも 油 小麦粉 いちごジャム	卵 牛乳 全クリーム チーズ ベーコン 豆腐	ごま つな しめじ 玉子 人参 セロリ にんにく パセリ りんご	スパゲティナポリタン 卵スープ ★ご飯	スィーツ デイ コーン 油 米 でんぶん	ウィンナー チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ	玉子 ビーマン マンジュールム
16	木	豆腐ハンバーグ 人参きんぴら みそ汁 ★ご飯	牛乳 ビスケットモンブラン	米 でんぶん 砂糖 油 ビスケット さつまいも	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 スキム	玉子 人参 だいこん	魚の黄金焼 ナムル 中華スープ ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま油 三温糖 でんぶん	しいら 卵 かまぼこ	もやし ほうれん草 人参 たけのこ テンゲン菜 きくらげ 干し椎茸
17	金	※園外保育※	牛乳 バナナケーキ	小麦粉 砂糖 パター	牛乳 えんどう 卵	バナナ	鶏肉の香味焼き じゃこあえ みそ汁 ★ご飯	米 ごま油 さつまいも 油	鶏肉 みそ しらす干し 豆腐 油揚げ いりこ	にんにく テンゲン菜 もやし たいこん 人参 えのきたけ ねぎ
18	土	焼きそば わかめスープ ★ご飯	牛乳 ふかしもち チーズ	中華めん 油 さつまいも 米	豚肉 さつまいも かつお節 青のり わかめ いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉子 テンゲン菜	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 こんにやく 油 三温糖	豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ いりこ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉子 さやいんげん キャベツ
20	月	ビーフシチュー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター マヨネーズ 砂糖 パター	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 卵	玉子 人参 にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり りんご	魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 三温糖 ごま	おば わかめ 油揚げ みそ いりこ	だいこん キャベツ 人参 はくさい 玉子 ねぎ
21	火	はんぺんフライ ひじきの和風サラダ 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 スイートポテト	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま さつまいも バター	はんぺん 卵 鶏肉 ひじき 豆腐 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 生クリーム	人参 きゅうり 玉子 ねぎ 干し椎茸	クリームスパゲティ キャロットサラダ ★ご飯	スィーツ デイ 米 小麦粉 バター ごま コーン 油 マヨネーズ	鶏肉 むきえび 牛乳 ツナ	玉子 しめじ ほうれん草 パセリ 人参
22	水	厚焼き卵 切干大根煮つけ 団子汁 果物 ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 サラダ油 砂糖 小麦粉 さつまいも メロンパン	卵 スキムミルク わかめ しらす干し さつまいも 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 ごま つな りんご きゅうり	きのこカレー ごまサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 三温糖	鶏肉 牛乳 ハム	玉子 人参 まいたけ しめじ えのきたけ りんご にんにく キャベツ きゅうり
24	金	魚のごま油焼き のりあえ 根菜汁 果物 ★ご飯	お茶 大学芋	米 でんぶん ごま油 ごま さつまいも 油 砂糖	人参 かつお節 たら 豚肉 油揚げ いりこ	キャベツ きゅうり だいこん 人参 ごぼう ゼんこん わざ みかん	豆腐とひき肉のみそ煮 拌三糸 ★ご飯	米 油 三温糖 でんぶん 香煎 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	人参 玉子 ねぎ きゅうり
25	土	けんちんうどん 昆布豆 ★ご飯	牛乳 ビスケット バナナ	うどん さつまいも 砂糖 ビスケット 米	鶏肉 だいご 大豆 こんぶ 牛乳	だいこん 人参 干し椎茸 テンゲン菜 パナナ	野菜のうま煮 ニラ玉スープ ★ご飯	米 じゃがいも はちみつ ごま やら 三温糖 でんぶん	鶏肉 卵	人参 玉子 さやいんげん たら 干し椎茸
27	月	キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 砂糖	牛肉 豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト 卵 スキムミルク	玉子 人参 ビーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ	魚の磯辺揚げ おかつかかえ かぶのみそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 コーン 油	メルルーサ あおのり かつお節 わかめ みそ いりこ	はくさい ほうれん草 人参 かぶ ごま つな
28	火	※誕生会※ 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 クリームケーキ	米 さつまいも ごま 砂糖 小麦粉 油 カステラ	あずき 鶏肉 はんぺん わかめ こんぶ かつお節 牛乳 全クリーム	にんにく キャベツ 人参 しめじ ごま つな みかん もやし パイン 卵	厚焼き卵 豆乳汁 ★ご飯	米 油	油揚げ 卵 スキムミルク ツナ 豆腐 みそ 豆腐 いりこ	しめじ しいたけ 干し椎茸 人参 ねぎ 玉子 ごま つな
29	水	魚のパン粉焼き こぶき芋 鶏肉と白菜のスープ 果物 ★ご飯	フルーツ コーンフレーク	米 パン粉 マヨネーズ じゃがいも コーン フレーク	ホキ 青のり 鶏肉 牛乳	パセリ はくさい 人参 干し椎茸 ねぎ ネーブル バナナ レーズン	ジャージャー麵 中華スープ ★ご飯	中華めん 砂糖 ごま油 米 でんぶん	豚肉 みそ ベーコン	ねぎ 人参 きゅうり もやし たけのこ テンゲン菜 しめじ
30	木	さつまいもシチュー ツナサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン さつまいも コーン 油 小麦粉 パター 砂糖 米 ごま油	鶏肉 スキムミルク ツナ かつお節 卵	玉子 人参 キャベツ きゅうり りんご わざ	豆腐とツナの小平焼き もやしと豆腐のごまマヨ和え あずか汁 ★ご飯	米 油 パン粉 マヨネーズ ごま	豚肉 ツナ スキムミルク 卵 椎茸 鶏肉 みそ いりこ	玉子 だいこん もやし トマト 人参 テンゲン菜

※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。