

日 曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1 月	中華めん しょうゆラーメン しゅうまい ナムル パインアップル	牛乳 焼豚 ポークしゅうまい	中華めん さとう ごま油	にんじん メンマ どうもろこし はくさい キャベツ ねぎ もやし だいこん きゅうり パイン	がんばれ小魚家族	ひこうビスケット アシドミルクいちご65ml
2 火	ごはん 牛乳 バエリア 肉団子 ポテトスープ オレンジ	牛乳 ウインナー いか 味噌汁 肉団子 鶏肉	米 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム どうもろこし いんげん にんにく にんじん トマト キャベツ バセリ オレンジ	かぼちゃポーロ	ミニクリームパン
4 木	ごはん おかかふりかけ 牛乳 鮭の塩焼き 沢煮わん 磯和え	牛乳 秋さけ塩焼き 豚肉 おかかふりかけ 油揚げ かまぼこ のり	米 さとう	たけのこ 干しいたけ だいこん みつば もやし ほうれんそう にんじん	お子様せんべい	米粉カップケーキメープル
5 金	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 合わせみそ汁 お浸し ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう ゼリー	たまねぎ にんじん どうもろこし だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう ぶどう りんご	バナナ	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味 りんごジュース100ml
6 土	うどん 牛乳100ml 黒糖パン 照り焼きチキン ホタテのホワイトスープ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ もも	カルマグふわせん 発芽玄米入り	元気 どうもろこしあられ 花せんべい
8 月	牛乳 照り焼きチキン ベーコン ほたて貝柱	牛乳 照り焼きチキン ベーコン ほたて貝柱	黒糖パン さとう じゃがいも サラダ油 米粉ホワイトルウ	にんじん たまねぎ しめじ バセリ キャベツ きゅうり どうもろこし	おかかせんべい	ミレービスケット 野菜&フルーツジュース100ml
9 火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 吉野汁 鉄火味噌 みかん	牛乳 ぶり和風漬け 豆腐 油揚げ 大豆 豚肉 はんぺん みそ	米 さとも かたくり粉 さとう	だいこん ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく いんげん みかん	フルーチェ ピーチ 牛乳	さつまポテト
10 水	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 すまし汁 酢の物	牛乳 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ 油揚げ ノンフライつくね わかめ	米 さとう さとも	しらたき にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん みつば 干しいたけ きゅうり みかん	ハイハイ	豆乳プリン
11 木	ごはん 牛乳 ハヤシライス エビフライ(鶏肉団子あまみだれ) グリーンサラダ りんご	牛乳 牛肉 エビフライ ハム	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ 揚げ油 ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ りんご	にんじんせんべい	ねじねじ オレンジジュース100ml
12 金	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ ゼリー	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン 黄ピーマン しょうが にんにく はくさい いら だいこん どうもろこし みかん パイン 黄桃	まんまるソフトせんべい	お米deりんごタルト
13 土	うどん 牛乳100ml ごはん 牛乳 みそうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい みかん	カルシウム入りベビースティック ハートおかし	きなこ棒 ハートおかし
15 月	ごはん 牛乳 さばみそ煮 のっぺい汁 しそひじき和え	牛乳 さば味噌煮 鶏肉 豆腐 ひじき	米 さとも かたくり粉	だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	むらさきのおせんべい	フレンスクレープ ブルーベリー
16 火	ソフトめん 牛乳 トマトソースかけ オムレツ ポテトサラダ パインアップル	牛乳 豚肉 まぐろフレーク ほうれん草オムレツ ハム	ソフトめん じゃがいも 米粉ハヤシルウ さとう ノンエッグマヨネーズ	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく にんじん きゅうり キャベツ どうもろこし パイン	がんばれ野菜家族	コンソメコーン 赤ぶどうジュース100ml
17 水	ごはん 牛乳 みそカツ(魚角煮) 五目汁 青菜和え りんご	牛乳 ヒレカツ みそ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	米 揚げ油 さとう	だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん 広島菜 京菜 大根菜 りんご	かぼちゃせんべい	ストロベリーカスタードタルト
18 木	ごはん 牛乳 牛丼 呉汁 新香和え ミニゼリー洋梨	牛乳 牛肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう ゼリー	しらたき たまねぎ しょうが みつば えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬 洋梨	ふわふわチップにんじん味	おはぎ きなこ
19 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ 甘酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚 かまぼこ チキン水煮 こんぶ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい どうもろこし だいこん きゅうり キャベツ	オレンジ	うす焼きせんべい カップdeカキタルト80g
20 土	うどん 牛乳100ml ごはん 米粉入りパン パンパキンスープ ツナサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	ふんわりソフトせん	コーンバーポスタージュ味 ひとくちおかし
22 月	牛乳 ポロニアステーキ 鶏肉 まぐろフレーク ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ポロニアステーキ 鶏肉 まぐろフレーク	米粉入りパン 米粉ホワイトルウ ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ バセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり どうもろこし	Ca&鉄入り まらきらコーンのおほしさま	ういろ 白
24 水	ごはん 牛乳 ひじきご飯 さんまみぞれ煮 豚汁 ミニゼリーもも	牛乳 鶏肉 ひじき さんまみぞれ煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう サラダ油 さとも ゼリー	こんにゃく たけのこ にんじん どうもろこし いんげん だいこん ごぼう ねぎ もも	ヨーグルト いちごソースかけ	こつぶじゃがあられ 白ぶどう&ほうれん草ジュース125ml
25 木	ごはん 牛乳 ささみカツ(ツナそぼろ) けんちん汁 ゆかり和え	牛乳 豆腐 ポテトとお米のささみカツ	米 揚げ油 さとも	にんじん だいこん はくさい ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	アンパンマンのベビーせんべい	たべっこBABY 牛乳100ml
26 金	ごはん 牛乳 カレーライス(ブラウンシチュー) ポイルウインナー コーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 米粉カレールウ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト どうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり オレンジ	ポテトとほうれん草の おせんべい	アップルパイ
27 土	うどん 牛乳100ml ごはん 牛乳 きつねうどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	あまからせん	こんぶあられ おこめバフ塩
29 月	ごはん 牛乳 いわし梅煮 どさんこ汁 ごま和え	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも さとう ごま	にんじん どうもろこし ねぎ ほうれんそう はくさい もやし	サクッとあられ	鬼まんじゅう
30 火	ごはん 牛乳 星型ハンバーグ コーンスープ イタリアンサラダ フルーツカップ	牛乳 星型ハンバーグ ベーコン チキン水煮	米 さとう 米粉ホワイトルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん どうもろこし バセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン オレンジ りんご メロン	アンパンマンのおこめボール	みかんゼリー

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。



だしのおいしさ

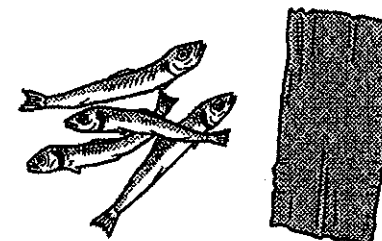


食材の味を引き出すだしのうま味を、子どもと一緒に味わってみましょう。

知っておきたい 日本のだしのこと

日本のだしとは

日本のだしは、煮干しやこんぶ、かつおぶし、干しいたけなどからうま味などを抽出したものです。野菜などに、うま味を浸透させることで、食材の本来のおいしさをより引き立てます。



だしのよい効果

だしをきかせると、少量の塩分でもおいしく感じるため、減塩効果があります。そのほか、かつおぶしのだしには、疲労を改善する効果があることがわかっています。



だしをとってみませんか

煮干しのだし

〈材料〉
・煮干し10g
・水500mL

〈作り方〉

煮干しの頭とはらわたを取り、水につけてから約5分煮出して、煮干しを取り出します。

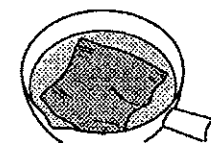


こんぶのだし

〈材料〉
・こんぶ1枚(5×10cm)
・水500mL

〈作り方〉

こんぶを水につけておき、大きくなったら火にかけて、沸騰する前に取り出します。

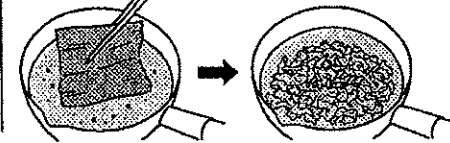


こんぶとかつおぶしのだし

〈材料〉
・こんぶ1枚(5×10cm)
・かつおぶし7g
・水500mL

〈作り方〉

こんぶを水につけて大きくなったら火をつけ、沸騰前に取り出します。そこにかつおぶしを入れ、煮立ったら火を止め、ざるなどでこします。



11月24日は和食の日

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。日本は豊かな自然に恵まれ、多様な食材があります。和食は栄養バランスがよく、自然の美しさの表現や年中行事との密接な関わりなどといった特徴を持っています。

