

令和3年11月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

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
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
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
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
8	月	黒糖パン 牛乳 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 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 パセリ キャベツ きゅうり どうもろこし
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 ぶりと漬揚げ 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
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
11	木	ごはん 牛乳 ハヤシライス エビフライ 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
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 豆乳	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
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
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
17	水	ごはん 牛乳 みそカツ 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 大根葉 りんご
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
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
22	月	米粉入りパン 牛乳 ハムステーキ パンプキンスープ ツナサラダ	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 パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり どうもろこし
25	木	ごはん 牛乳 ささみカツ 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
26	金	ごはん 牛乳 カレーライス 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
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
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 パインアップル	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 パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン パイン

※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

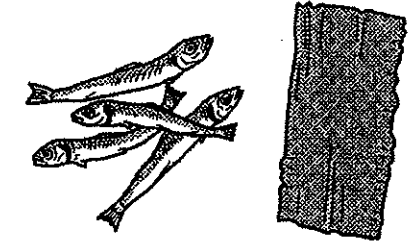


食材の味を引き出すだしのうま味を、子どもと一緒に味わってみましょう。

知っておきたい 日本のだしのこと

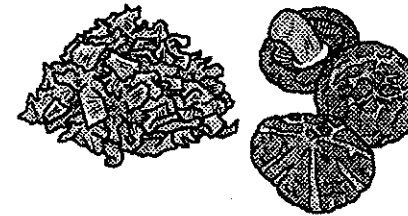
日本のだしとは

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

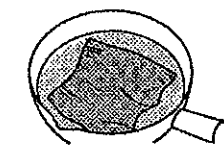
〈つくり方〉
煮干しの頭とはらわたを取り、水につけてから約5分煮出して、煮干しを取り出します。



こんぶのだし

〈材料〉
・こんぶ1枚(5×10cm)
・水500mL

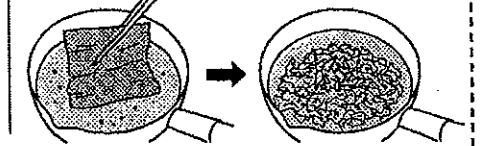
〈つくり方〉
こんぶを水につけておき、大きくなったら火をつけて、沸騰する前に取り出します。



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

〈つくり方〉
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。

