

令和6年11月 保育園給食献立表

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	乳児おやつ	全園児おやつ
1	金	ごはん ツナそぼろ丼 白みそ汁 お浸し 牛乳	牛乳 まぐろフレーク 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	ソフトな塩せん	やさいコンソメリング 白ぶどうもほうれん草ジュース125ml
2	土	うどん わかめうどん 牛乳 やさいゼリー	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	カルマダふわせん発芽玄米入り	花せんべい きなこせんべい
5	火	ごはん れんこん入りつくね 沢煮わん 牛乳 おかか和え	牛乳 豚肉 油揚げ れんこん入りつくね かつお節	米 さとう	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ もやし こまつな	にんじんせんべい	たべっ子BABY りんごジュース100ml
6	水	中華めん ちゃんぽんめん 牛乳 しゅうまい フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 ポークしゅうまい	中華めん ゼリー	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが いちご レモン ブルーベリー みかん パイン 黄桃 パナナ	おこさませんべい	とうもろこしあられ
7	木	ごはん メンチカツ(鶏そぼろ) 牛乳 けんちん汁 ゆかり和え	牛乳 チキンメンチカツ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 揚げ油 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	かぼちゃせんべい	米粉カップケーキ いちご
8	金	ごはん 五目ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豆腐のすまし汁 ミニゼリーもも	牛乳 鶏肉 かまぼこ さば味噌煮 豆腐	米 さとう サラダ油 ゼリー	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん だいこん えのきたけ みつば もも	オレンジ	クリームデニッシュ
9	土	うどん みそうどん 牛乳 ぶどうゼリー	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 ぶどう	カルシウム入りベビースティック	二色あられ きなこ棒
11	月	ドッグパン ハンバーグサンド 牛乳 ホワイトスープ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ホットドッグハンバーグ	ドッグパン 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 グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	アンパンマンのベビーせんべい	豆乳プリン
12	火	ごはん 麻婆豆腐 牛乳 華風スープ 切り干し大根の中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ ハム	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい テンゲンサイ とうもろこし もやし 切り干しだいこん きゅうり	かぼちゃポーロ	厚切りバウムクーヘン
13	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 牛乳 吉野汁 ごま和え	牛乳 照り焼きチキン 豆腐	米 かたくり粉 さとう ごま	こんにゃく にんじん 干しいたけ だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし こまつな	ブルーチェ いちご 牛乳	ういろ 白 (野菜ハイハイ)
14	木	ごはん ハッシュドポーク 牛乳 オムレツ ポテトサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	米 さとう じゃがいも 米粉ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	ふんわりソフトせん	カリボテミニ ヤクルト65ml
15	金	ごはん ちくわの磯辺揚げ(鶏肉団子あまみだれ) 牛乳 豚汁 しそひじき和え	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ひじき	米 米粉 揚げ油 さといも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	ソフトな小魚せん	さつまポテト
16	土	うどん ほうとううどん 牛乳 ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ もも	紫芋ふんわりせんべい	ザラメせんべい 星っこ
18	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 牛乳 のっぺい汁 青菜和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 さとう かたくり粉 さといも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しめじ はくさい キャベツ だいこん 広島菜 京菜 大根菜	アンパンマンのおこめボール	お米deりんごタルト
19	火	ごはん 白身魚フライ(いわしオレンジ煮) 牛乳 呉汁 磯和え	牛乳 たら米パン粉フライ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ のり	米 揚げ油 さとう	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ もやし はくさい ほうれんそう にんじん	ポテトとほうれん草の おせんべい	コーンスナックソース味 赤ぶどうジュース100ml
20	水	ごはん ぎょうざ 牛乳 春雨スープ ナムル	牛乳 焼ギョーザ 鶏肉	米 さとう はるさめ ごま油	はくさい たまねぎ にら とうもろこし もやし だいこん きゅうり	ヨーグルト いちごソース	黒豆きなこあられ
21	木	ごはん カレーライス(クリームシチュー) 牛乳 ミートボール コーンサラダ	牛乳 豚肉 味噌付け肉団子	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	ハイハイ	ミニマドレーヌ
22	金	ソフトめん ミートソース 牛乳 ジャーマンポテト グリーンサラダ みかん	牛乳 豚肉 ウインナー	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト とうもろこし パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ みかん	ふわふわチップにんじん味	コンソメコーン
25	月	ごはん ピピンバ 牛乳 わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ とうもろこし みかん パイン 黄桃	野菜入りそふとせん	ミレービスケット 牛乳100ml
26	火	黒糖パン 鶏肉の唐揚げ(鶏肉団子ケチャップソース) 牛乳 コーンスープ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 唐揚げ 豆腐	黒糖パン かたくり粉 米粉ホワイトルウ 揚げ油 ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	むらさきいものおせんべい	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
27	水	ごはん 和風炒り豆腐包み焼き 牛乳 さつま汁 ツナ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 和風炒り豆腐の包み焼き まぐろフレーク みそ	米 さつまいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	パナナ	原宿ドッグメイトカスタード味
28	木	ごはん いわし梅煮 牛乳 みそおでん 浅漬け	牛乳 いわし梅煮 豚肉 厚揚げ はんぺん みそ 塩こんぶ	米 さといも さとう	こんにゃく にんじん だいこん はくさい きゅうり みずな	サクッとあられ	鬼まんじゅう (花花せんべい)
29	金	ごはん ケチャップライス 牛乳 ハムステーキ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ	米 オリブ油 じゃがいも 米粉マカロニ	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト にんじん はくさい キャベツ	ふわふわチップじゃがいも味	みかんゼリー
30	土	うどん 五目うどん 牛乳 りんごゼリー	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 りんご	がんばれ野菜家族	こんぶあられ きなこおかし

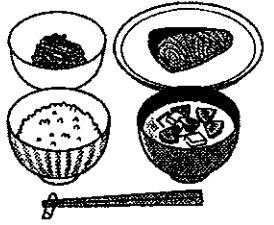
献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※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。

11月24日は和食の日

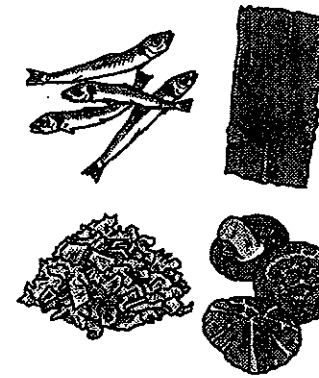
日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。日本は豊かな自然に恵まれ、多様な食材があります。和食は栄養バランスがよく、自然の美しさの表現や年中行事との密接な関わりなどといった特徴を持っています。



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

だしをきかせることで、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。

大切な食事のあいさつ

「いただきます」、「ごちそうさま」は、食べ物に感謝する気持ちを伝える言葉です。肉や魚、野菜などにはもともと命があり、わたしたちは日々それらを食べて(命をいただいて)生きています。食べることに感謝し、無駄にしないことが大切です。

また、食事のあいさつは食べ物を生産したり、調理したりしてくれた人へのお礼の言葉でもあります。心を込めていいたい言葉です。



いい歯の日



11月8日は「いい歯の日」です。食べ物を食べる時は、よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は、体に有害な細菌などを減らしてくれたり、消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりするなどのよい効果があります。改めてよくかむことを意識してみましょう。