

令和7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  | 土 | うどん<br>牛乳<br>ほうとううどん<br>りんごゼリー                             | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>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<br>りんご                                                | かぼちゃせんべい                | ミニのりすけ<br>あまからせん                          |
| 4  | 火 | ごはん<br>牛乳<br>麻婆豆腐<br>ワンタンスープ<br>ナムル                        | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ<br>かまぼこ                     | 米 さとう ごま油<br>かたくり粉<br>米粉ワンタン             | たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ<br>にんにく しょうが チンゲンサイ はくさい しめじ<br>とうもろこし もやし だいこん きゅうり | ソフトな塩せん                 | 米粉カップケーキいちご                               |
| 5  | 水 | ごはん<br>牛乳<br>ハンバーグ和風ソース<br>けんちん汁<br>ごま和え                   | 牛乳 ハンバーグ 鶏肉<br>豆腐 油揚げ                   | 米 さとう かたくり粉<br>さといも ごま                   | にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし<br>こまつな                                            | バナナ                     | 厚切りパウムクーヘン                                |
| 6  | 木 | 黒糖パン<br>牛乳<br>鮭メンチカツ(鶏肉団子あまみだれ入り)<br>ミネストローネスープ<br>フレンチサラダ | 牛乳 鶏肉 大豆<br>鮭メンチカツ<br>ハム                | 黒糖パン 揚げ油<br>じゃがいも さとう<br>サラダ油            | たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ<br>きゅうり とうもろこし                                        | 紫芋ふんわりせんべい              | カリボテミニ                                    |
| 7  | 金 | ごはん<br>牛乳<br>鶏そぼろ丼<br>合わせみそ汁<br>ツナ和え                       | 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ<br>わかめ みそ まぐろフレーク          | 米 さとう                                    | たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが<br>はくさい だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう<br>もやし                | にんじんせんべい                | ひこうきビスケット<br>りんごジュース100ml                 |
| 8  | 土 | うどん<br>牛乳<br>きつねうどん<br>みかんゼリー                              | 牛乳 鶏肉 油揚げ                               | うどん さとう<br>ゼリー                           | たまねぎ にんじん ねぎ みかん                                                             | おこさませんべい                | 花せんべい<br>きなこせんべい                          |
| 10 | 月 | ごはん<br>牛乳<br>さばのみそ煮<br>沢煮わん<br>お浸し                         | 牛乳 さばの味噌煮<br>豚肉 油揚げ かまぼこ                | 米 さとう                                    | だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ<br>みつば はくさい もやし ほうれんそう                                  | カルシウム入りベビースティック         | 豆乳プリン                                     |
| 11 | 火 | ソフトめん<br>牛乳<br>ミートソース<br>オムレツ<br>ポテトサラダ                    | 牛乳 豚肉<br>ブレンオムレツ ハム                     | ソフトめん じゃがいも<br>米粉ハヤシルウ さとう<br>パンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ<br>にんにく トマト きゅうり キャベツ とうもろこし                           | オレンジ                    | 黒豆きなこあられ                                  |
| 12 | 水 | ごはん<br>牛乳<br>豚肉のしょうが炒め<br>さつま汁<br>磯和え                      | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐<br>みそ のり                    | 米 さとう かたくり粉<br>さつまいも                     | しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし                           | かぼちゃポーロ                 | シュークリーム                                   |
| 13 | 木 | ごはん<br>牛乳<br>キャロットピラフ<br>照り焼きチキン<br>野菜スープ                  | 牛乳 ベーコン 鶏肉                              | 米 オリーブ油<br>さとう じゃがいも                     | にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし<br>パセリ はくさい だいこん キャベツ                               | アンパンマンのベビーせんべい          | Ca&鉄入り<br>おこめリング甘口しょうゆ味                   |
| 14 | 金 | ごはん<br>牛乳<br>春巻き(鶏肉団子ケチャップソース)<br>華風スープ<br>フルーツゼリー和え       | 牛乳 春巻き 豚肉<br>かまぼこ                       | 米 揚げ油 ゼリー                                | たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし<br>いちご みかん バイン 黄桃                                    | ふわふわチップじゃがいも味           | たべっこBABY<br>牛乳100ml                       |
| 15 | 土 | うどん<br>牛乳<br>みそうどん<br>ぶどうゼリー                               | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>かまぼこ みそ                    | うどん さとう<br>ゼリー                           | にんじん ねぎ えのきたけ はくさい ぶどう                                                       | おこめせん<br>にんじん&かぼちゃ味     | 二色あられ<br>きな粉棒                             |
| 17 | 月 | ごはん<br>牛乳<br>ツナそぼろ丼<br>白みそ汁<br>青菜和え                        | 牛乳 まぐろフレーク<br>豆腐 油揚げ わかめ<br>みそ          | 米 さとう<br>じゃがいも                           | たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい<br>ねぎ こまつな キャベツ もやし 広島菜 京菜<br>大根葉                      | むらさきいものおせんべい            | お米deメープルマフィン                              |
| 18 | 火 | ごはん<br>牛乳<br>メンチカツ(いわしオレンジ煮)<br>五目汁<br>おかか和え               | 牛乳 キャベツ使用メンチカツ<br>鶏肉 かまぼこ かつお節          | 米 揚げ油<br>さとう                             | だいこん はくさい しめじ ねぎ キャベツ もやし<br>ほうれんそう にんじん                                     | Ca&鉄入り<br>きらきらコーンのおほしさま | ういろ白<br>(野菜ハイハイ)                          |
| 19 | 水 | ごはん<br>牛乳<br>カレーライス(ブラウンシチュー)<br>ポイルウインナー<br>グリーンサラダ       | 牛乳 豚肉<br>ポークスキネスウインナー<br>ドレッシング         | 米 じゃがいも<br>米粉カレーウ<br>ドレッシング              | にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー<br>きゅうり キャベツ                                            | ふんわりソフトせん               | とうもろこしあられ<br>ヤクルト65ml                     |
| 20 | 木 | ごはん<br>牛乳<br>ごぼう入りつくね<br>豚汁<br>チキンとひじきの和え物                 | 牛乳 ごぼう入りつくね<br>豚肉 油揚げ みそ<br>チキン油漬け ひじき  | 米 さといも さとう<br>ごま油                        | こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ にんじん<br>きゅうり キャベツ とうもろこし                                   | フルーチェ いちご<br>牛乳         | パンケーキ                                     |
| 21 | 金 | 米粉入りパン<br>牛乳<br>焼きそば<br>しゅうまい<br>中華和え みかん                  | 牛乳 豚肉 かまぼこ<br>焼そばめん さとう<br>青のり ポークシューマイ | 米粉入りパン サラダ油<br>きゅうり もやし みかん<br>ごま油       | にんじん キャベツ だいこん チンゲンサイ<br>きゅうり もやし                                            | おかかせんべい                 | やさしいコンソメリング                               |
| 22 | 土 | うどん<br>牛乳<br>五目うどん<br>やさしいゼリー                              | 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<br>干しいたけ みかん                                             | ポテトとほうれん草の<br>おせんべい     | ザラメせんべい<br>ミニハート                          |
| 25 | 火 | ごはん<br>牛乳<br>ピピンパ<br>わかめスープ<br>豆乳杏仁フルーツ                    | 牛乳 牛肉 鶏肉<br>わかめ 豆乳                      | 米 さとう ごま油<br>ゼリー                         | にんにく しょうが にんじん だいこん もやし<br>ほうれんそう はくさい えのきたけ ねぎ<br>とうもろこし みかん バイン 黄桃         | ハイハイ                    | お米deスイートポテト                               |
| 26 | 水 | 白玉うどん<br>牛乳<br>おぼろみそめん<br>和風炒り豆腐包み焼き<br>浅漬け                | 牛乳 豚肉 かまぼこ<br>みそ 和風炒り豆腐包み焼き<br>塩こんぶ     | 白玉うどん さとう<br>かたくり粉                       | にんじん たまねぎ ねぎ しょうが はくさい<br>きゅうり みずな                                           | バナナ                     | アンパンマンのソフトせんべい<br>白ぶどう&ほうれん草ジュース<br>125ml |
| 27 | 木 | ごはん<br>牛乳<br>かきまわし<br>いわし梅煮<br>すまし汁                        | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>いわし梅煮 かまぼこ<br>豆腐           | 米 さとう サラダ油                               | にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく<br>いんげん だいこん えのきたけ みつば                                  | ふわふわチップにんじん味            | クリームデニッシュ                                 |
| 28 | 金 | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉の唐揚げ(若鶏の照り焼き)<br>コーンスープ<br>イタリアンサラダ         | 牛乳 鶏肉 ベーコン                              | 米 かたくり粉 揚げ油<br>米粉ホワイトルウ<br>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<br>パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン                     | がんばれ野菜家族                | りんごゼリー                                    |
| 29 | 土 | うどん<br>牛乳<br>わかめうどん<br>ももゼリー                               | 牛乳 豚肉 かまぼこ<br>わかめ                       | うどん ゼリー                                  | たまねぎ にんじん ねぎ もも                                                              | サクッとあられ                 | ソースせん<br>うす焼きサラダせんべい                      |

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。

# 健やかな味覚を育てる

味覚には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて“うまみ”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。

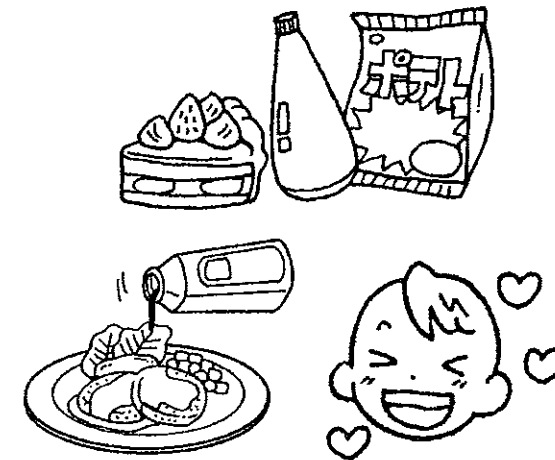
例えばかつおやこんぶ、いりこなどのだしをていねいにとると、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出して、少しの調味料でもおいしい味わいになります。



## とりすぎ注意

濃い味や油脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや油脂たっぷりの料理がおいしさの基準となってしまう。

生活習慣病を防ぐためにも油脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる食事で健やかな味覚を育てましょう。



## 11月24日は「和食の日」です

11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界から注目を集めています。和食の良さを知り、守り伝えていきたいですね。

