



11がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			方や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
1	火	ごはん 大根の味噌汁 ささみのパン粉焼き ほうれん草のしらす和え りんご	米 塩こうじ オリーブ油 三温糖 パン粉	油揚 みそ ささみ 粉チーズ しらす干し	大根 パセリ ほうれん草 キャベツ 人参 りんご	370・20.8	ツナ入りじゃがもち 麦茶
						294・16.5	
2	水	食パン 冬瓜のスープ たらのオランダ揚げ ポテトサラダ りんごゼリー 11月誕生会メニュー	パン 小麦粉 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	鶏肉 たら ゼラチン	冬瓜 さやえんどう 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり りんご	476・22.0	じゃごごはん 麦茶
						377・16.3	
3	木	文化の日					
4	金	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏のごま味噌焼き ツナのサラダ りんご	米 塩こうじ 三温糖 ごま オリーブ油	豆腐 わかめ 鶏肉みそ ツナ	長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり りんご	600・24.8	シュガーパン 牛乳
						449・17.8	
5	土	ごはん しめじのスープ 豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ みかん	米 塩こうじ オリーブ油 三温糖	わかめ 豚肉	しめじ カリフラワー 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん	529・18.5	いちごジャムトースト 麦茶
						422・14.8	
6	日						
7	月	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の磯辺チーズ焼き 切干大根の煮物 柿	米 麩 三温糖	みそ 鶏肉 チーズ さつまあげ	ほうれん草 パセリ 切干大根 人参 しいたけ いんげん 柿	537・26.3	ミートピザパン 牛乳
						419・20.5	
8	火	カレーライス 牛乳(とうもろこしのスープ) フレンチサラダ りんご	米 塩こうじ 油 じゃがいも カレールウ 小麦粉 三温糖 オリーブ油	豚肉 牛乳 わかめ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり みかん	660・20.5	マカロニきな粉 麦茶
						482・14.1	
9	水	焼き鳥丼 大根のスープ じゃごサラダ みかん	米 塩こうじ 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 しらす干し	もやし 長ねぎ 大根 いんげん キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 りんご	535・22.2	ももケーキ 麦茶
						438・17.7	
10	木	ごはん わかめの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き ひじきの煮物 りんご	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	わかめ みそ 鶏肉 ひじき ちくわ	えのき 玉ねぎ 人参 いんげん しいたけ りんご	506・18.7	五平もち 麦茶
						367・11.8	
11	金	ミートソーススパゲティ シュリエンヌスープ イタリアンサラダ ヨーグルト(みかんヨーグルト)	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 三温糖	豚肉 鶏肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン トマト缶 トマトピューレ キャベツ 白菜 きゅうり (みかん缶)	551・22.0	ひじきごはん 麦茶
						448・16.1	
12	土	ごはん 白菜スープ 鶏肉の照焼き キャベツのゆかり和え りんご	米 塩こうじ 三温糖	わかめ 鶏肉	白菜 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり りんご	479・16.5	りんごジャムトースト 麦茶
						380・13.2	
13	日						
14	月	古代ごはん えのきの味噌汁 たらのしぐれ煮 キャベツの昆布和え みかん	米 赤米 麩 片栗粉 油 三温糖	みそ 太刀魚 塩昆布	えのき 長ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 人参 みかん	527・20.7	チーズスティックパン 牛乳
						425・16.4	
15	火	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のBBQ焼き マセドアンサラダ 柿	米 塩こうじ じゃがいも オリーブ油 三温糖	鶏肉	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ りんご トマトピューレ 柿 かぼちゃ きゅうり 人参	431・19.0	焼きそば 麦茶
						312・11.5	



郷土料理 大分県



大分県は九州の沿岸部にある県です。人気の別府温泉をはじめとする温泉街で知られています。

有名な「別府温泉めぐり」は、自然湧出の源泉8つを名所にしたものです。

給食では「だんご汁」と「とり天」を提供します。

「だんご汁」は小麦粉で作ったきしめんのような帯状にしたものを汁で煮込んだものです。

米作りに適さない土地が多く、麦の栽培が盛んで、米の代わりに日常的に食べていました。

また、鶏肉を多く食べることで知られる大分県。

鶏飯、鶏汁と様々な鶏料理が食べられていますが、今回は天ぷらにして提供します。



※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	水	茶めし おでん たたききゅうり みかん	米 三温糖 ごま油 ちくわぶ	鶏肉 ちくわ さつまあげ	大根 こんにゃく きゅうり もやし みかん	440・17.1 351・13.0	シュガーラスク 牛乳
17	木	ごはん しいたけのすまし汁 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え りんご	米 三温糖 片栗粉	豚肉 豆腐 かつお節	水菜 しいたけ 玉ねぎ 人参 しらたき ほうれん草 キャベツ りんご	451・17.6 328・11.8	キャロットバー 型抜きチーズ (乳児：昆布) 麦茶
18	金	食パン ミネストローネ 鮭のパン粉焼き コーンバター ヨーグルト (みかんヨーグルト)	パン マカロニ パン粉 オリーブ油 じゃがいも バター 三温糖	鶏肉 鮭 粉チーズ バター ヨーグルト	トマト缶 玉ねぎ パセリ コーン (みかん缶)	542・27.4 429・19.7	五目ごはん 麦茶
19	土	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のナポリタン風 キャロットサラダ 柿	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	鶏肉	小松菜 しめじ 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり 柿	435・16.7 321・12.1	花畑おむすび 麦茶
20	日						
21	月	フォー風うどん きつねサラダ りんご	うどん 塩こうじ ごま油 三温糖	鶏肉 油揚げ ひじき	玉ねぎ 小葱 人参 キャベツ きゅうり りんご	460・14.1 366・11.2	チャーハン 麦茶
22	火	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏のから揚げ コールスローサラダ みかん	米 塩こうじ オリーブ油 三温糖 片栗粉	わかめ みそ 豆腐 鶏肉	長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 みかん	457・17.6 344・12.8	チヂミ 麦茶
23	水	勤労感謝の日					
24	木	ごはん ほうれん草の味噌汁 さばの自家製塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 柿	米 塩こうじ 三温糖	みそ さば 高野豆腐 鶏肉	ほうれん草 しめじ 人参 たけのこ いんげん 柿	563・25.7 430・20.0	にゅうめん 麦茶
25	金	玄米ごはん 白菜のすまし汁 肉じゃが スティックサラダ りんご	米 玄米 じゃがいも 三温糖 ごま油	豚肉 みそ	白菜 しいたけ 玉ねぎ しらたき 人参 グリンピース きゅうり 大根 りんご	490・16.2 419・13.1	じゃこクッキー 牛乳
26	土	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のオニオンソース焼き ひじきの煮物 みかん	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	みそ 鶏肉 ひじき	ほうれん草 えのき 玉ねぎ 人参 いんげん みかん	526・21.0 382・13.6	いちごジャムトースト 麦茶
27	日						
28	月	ごはん 大根のスープ 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ みかん	米 塩こうじ 三温糖 春雨 ごま油	豚肉 みそ	大根 いんげん なす 人参 ピーマン 玉ねぎ もやし きゅうり みかん	510・19.5 388・14.6	照焼きチキンパン 牛乳
29	火	ごはん なめこの味噌汁 さんまの塩焼き 筑前煮 みかん	米 塩こうじ 三温糖	豆腐 みそ さんま 鶏肉	なめこ みつば ごぼう 人参 こんにゃく たけのこ みかん	508・19.1 392・14.5	ナポリタン 麦茶
30	水	ごはん だんご汁 とり天 きゅうりの酢の物 みかん 郷土料理 大分県	米 うどん 小麦粉 油 三温糖	豚肉 油揚 鶏肉 しらす干し わかめ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ きゅうり みかん	602・23.2 451・17.9	セサミマカロニ 麦茶

万能調味料、塩こうじ

給食に欠かせない「塩こうじ」

実はほとんどの肉や魚のメニューで下味として使用しています。

塩こうじは単なる調味料としてだけでなく、

肉などのたんぱく質をやわらかくする作用がある他、うまみ成分の

グルタミン酸を生成するため、よりおいしくなる効果もあります。

また、発酵食品であるため、整腸作用や疲労回復等の効果も期待できます。

発酵食品って何がいいの？

【発酵食品3つのメリット】

発酵食品とは、微生物(乳酸菌、麹菌、酵母など)の働きによって食物が変化し、人間にとって有益に作用した食品のこと。

メリット①食品の保存性がアップする

メリット②味わいや香りがアップする

メリット③栄養価や健康調節機能がアップする



おだ特製塩こうじ の作り方

材料

米こうじ・・・500g

塩・・・150g

水・・・600g

作り方

①熱湯を60℃に冷ます

②釜に米こうじと塩を入れて良くほぐす

③炊飯器に釜をセットし、①のお湯を入れ、良くかき混ぜる

④3時間程度「保温」する(1時間おきにかき混ぜる)



発酵食品が体にいい理由は、

体内へ吸収されやすい！ 免疫力が高まる！

若々しさをサポートしてくれる！

代謝アップや生活習慣病の予防になる！

ストレス軽減に役立つ！ たくさんの理由があります。

・・・日々の生活に上手に取り入れたいですね。