



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
			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	午後
1	水	鶏ときのこのあんかけうどん さつまいもの天ぷら カリカリきゅうり漬け みかん	うどん 三温糖 片栗粉 さつまいも 薄力粉 ごま 油 ごま油/三温糖 油	鶏肉/鶏肉	えのき しいたけ しめじ 白菜 絹さや にんじん きゅうり みかん/玉ねぎ ビーマン にんじ ん	508・15.2	チキンライス 麦茶
						417・11.7	
2	木	ごはん 大根の味噌汁 かじきの照焼き 野菜炒め 柿	米 油 三温糖 /パン ジャム	かじき みそ 厚揚げ 三温糖 豚肉/牛乳	大根 しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン 柿	462・20.7	非常食/パン りんごジャム 牛乳
						17.9・12.1	
3	金	文化の日					
4	土	ごはん しめじのスープ チキンチャップ フレンチサラダ みかん	米 オリーブ油 三温糖/パン ジャ ム	鶏肉 わかめ	しめじ 玉ねぎ にんじん キャベ ツ きゅうり みかん	335・15.4	いちごジャムトース ト 麦茶
						274・11.7	
5	日						
6	月	マーボー春雨丼 チンゲン菜のスープ 中華サラダ ヨーグルト (みかんヨーグルト)	米 春雨 三温糖 ごま油 /じゃがいも バ ター 片栗粉	豚肉 みそ 甜麺醬 豆腐 ヨーグルト /ツナ	たけのこ にんじん 玉ねぎ しい たけ チンゲン菜 キャベツ もや し きゅうり (みかん缶)	528・18.7	ツナ入りじゃがもち 麦茶
						420・13.6	
7	火	ごはん 麩の味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き ひじきの煮物 りんご	米 麩 三温糖 ごま油/油 三温糖	鶏肉 チーズ みそ ちくわ ひじき のり/きなこ 昆布	ほうれん草 にんじん いんげん しいたけ りんご/かぼちゃ	447・19.1	大学かぼちゃ 昆布 麦茶
						336・15.0	
8	水	ごはん もやしのスープ 豚肉と高野豆腐の味噌炒め コロコロサラダ みかん	米 三温糖 じゃがい も オリーブ油 /三温 糖 ホットケーキミックス 薄力粉 油	豚肉 高野豆腐 みそ 大豆 チーズ /牛乳 ヨーグルト	もやし コーン にんじん キャベ ツ 玉ねぎ きゅうり みかん /りんご缶	624・23.2	りんごケーキ 牛乳
						493・19.6	
9	木	ごはん 油揚げの味噌汁 さばの自家製塩こうじ焼き キャベツの昆布和え りんご	米/スバグティ 三温糖	さば 油揚げ 塩昆布/鶏肉	大根 きゅうり キャベツ りんご/玉ねぎ にんじん ビーマ ン	464・19.5	ナポリタン 麦茶
						361・16.6	
10	金	ごはん わかめの味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 柿	米 三温糖 麩 /パン生地	鶏肉 わかめ みそ さつまあげ/チーズ 牛乳	切干大根 にんじん しいたけ いんげん 柿	508・19.7	チーズスティックパ ン 牛乳
						413・17.3	
11	土	ごはん しいたけのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き キャロットサラダ りんご	米 三温糖 オリーブ油/米	鶏肉	しいたけ 小松菜 玉ねぎ りんご にんじん きゅうり	458・15.9	青菜おむすび 麦茶
						356・13.9	
12	日						
13	月	丸パン 白菜のスープ 赤魚のパン粉焼き シルバーサラダ ヨーグルト (みかんヨーグルト)	パン オリーブ油 パン粉 三温糖 マヨネーズ風調味料 春雨/米 三温糖	赤魚 粉チーズ /鶏肉 油揚げ ヨーグルト	白菜 コーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん (みかん缶) /にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく	561・25.0	五目ごはん 麦茶
						441・19.8	
14	火	ごはん じゃがいもの味噌汁 豚肉とかぶのさつと煮 ほうれん草のおかか和え みかん	米 三温糖 油 じゃがいも /薄力粉 白玉粉 油	豚肉 みそ かつお 節 /チーズ 豆腐	玉ねぎ かぶ いんげん ほうれん 草 キャベツ にんじん みかん	549・21.6	もちもちチーズ 麦茶
						412・16.7	
15	水	ごはん ミネストローネ 鶏肉のオニオン焼き ポイル野菜 りんご	米 三温糖 マカロニ ごま油/あんパン、ジャ ムパン、かぼちゃあん パン	鶏肉 じゃこ /牛乳	玉ねぎ トマト缶 にんじん キャベツ フロッコリー りんご /3.4.5歳児：りんごジュース	580・24.2	1.2歳児：かぼちゃあんパ ン牛乳 3.4.5歳児：パン選択制 あんパン、いちごジャムパン かぼちゃあんパン、りんごジュース
						432・17.9	

SDGs プラスチックカップ・スプーン やめました



SDGsの14個目の目標に「海の豊かさを守ろう」があります。
私達に豊かな恵みをもたらす海ですが、人間の出すプラスチックごみによって汚染が進んでいます。
ごみとして捨てられたプラスチックが最後に行き着くのは海です。プラスチックは自然界ではほとんど分解される
ことなく、海を漂います。
世界中の海には、毎年1400万トンものプラスチックごみが新たに海に流れ込んでいるといわれています。
また、2050年には、海洋中のプラスチックごみの重量が魚の重量を超えるという試算もあります。
園でできる取り組みとして、給食に使われていたプラスチックカップ・プラスチックスプーンを紙製のものに変更
しました。
これによって、年間で16.5kgのプラスチックを削減することができます。



※0・1歳児は、個別に必要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	木	茶めし おでん たたききゅうり みかん	米 ちくわぶ 三温糖 ごま油 /うどん	鶏肉 ちくわ さつま揚げ/豚肉 かつお節	大根 こんにゃく きゅうり もやし みかん/キャベツ にんじん 玉ねぎ	459・15.7 353・12.0	焼きうどん 麦茶
17	金	ハヤシライス 牛乳（大根のスープ） クルトンサラダ 柿	米 薄力粉 三温糖 クルトン オリーブ油 ルウ/さつまいも パ ター 生クリーム ご ま	鶏肉 3,4,5歳児：牛乳 /牛乳	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ 柿	597・17.0 451・11.4	スイートポテト 麦茶
18	土	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉のさっぱり焼き きゅうりの塩もみ みかん	米 片栗粉 三温糖	鶏肉 三温糖	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ みかん /ゆかり	436・14.0 362・12.5	ゆかりおむすび 麦茶
19	日						
20	月	ごはん なめこの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜の浅漬け りんご	米 油 三温糖 片栗粉/薄力粉 油 ごま 三温糖	鶏肉 みそ 厚揚げ わかめ /牛乳	なめこ みつば にんじん いんげ ん 白菜 きゅうり りんご	578・19.4 458・15.4	ごまちゃんすこう 牛乳
21	火	中華丼 ワンタンスープ 春雨サラダ ヨーグルト（みかんヨーグルト）	米 油 片栗粉 春雨 三温糖 ワンタンの皮 ごま油/さつまいも 三 温糖 薄力粉 白玉粉	豚肉 ヨーグルト	白菜 にんじん ピーマン たけの こ ししいだけ チンゲン菜 もやし きゅうり（みかん缶）	574・14.9 439・13.3	鬼まんじゅう 麦茶
22	水	ごはん 水菜のすまし汁 さわらの西京焼き れんこんのきんぴら 柿	米 三温糖 ごま ごま油/パン ジャ ム	さわら みそ /牛乳	しいたけ 水菜 れんこん ピーマ ン にんじん 柿	585・24.6 447・19.4	非常食パン りんごジャム 牛乳
23	木	勤労感謝の日					
24	金	カレーうどん ちくわの磯辺あげ 大根の甘酢和え みかん	うどん 三温糖 片栗粉 薄力粉 ルウ/米 ごま油	豚肉 ちくわ 油揚 げ /豚肉 青のり	玉ねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり にんじん みかん/たけのこ 玉ね ぎ にんじん ピーマン	486・16.0 373・12.6	チャーハン 麦茶
25	土	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き きゅうりのゆかり和え りんご	米 /食パン ジャ ム	鶏肉 油揚げ みそ	ほうれん草 玉ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり りんご	510・21.5 420・16.8	いちごジャムトース ト 麦茶
26	日						
27	月	きびごはん 小松菜のすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 りんご	米 きび 三温糖 ごま/メロンパン	鶏肉 高野豆腐 みそ/牛乳	小松菜 えのき にんじん たけの こ いんげん りんご	585・25.1 452・19.3	メロンパン 牛乳
28	火	ごはん 豚汁 さんまの塩焼き キャベツの海苔和え みかん	米 三温糖 油 /マカロニ 三温糖 黒糖	さんま 豚肉 油揚げ のり みそ /きなこ 昆布	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり みかん	553・21.0 415・16.0	マカロニきなこ 昆布 麦茶
29	水	ごはん オニオンスープ 鶏のから揚げ ちりじゃこサラダ 牛乳寒天入りフルーツポンチ 11月誕生会	米 片栗粉 油 三温糖 /うどん 天かす 三温糖	鶏肉 しらす 牛乳 /鶏肉	コーン 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 寒天 フルーツ缶（みかん、りんご、桃）/ほう れん草 長ねぎ	550・16.9 424・14.4	たぬきうどん 麦茶
30	木	ミートソーススパゲティ かぶのスープ 小松菜とツナのサラダ ヨーグルト（みかんヨーグルト）	スパゲティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 /米	豚肉 鶏肉 ツナ ひじき ヨーグルト	玉ねぎ トマト缶 にんじん ピーマン マッシュルーム かぶ いんげん 小松菜 きゅうり（みかん缶） /コーン	498・20.6 378・14.7	花畑ごはん 麦茶

味噌は医者いらず

今月は年中が味噌作りをします。

茹でた大豆をすり鉢でつぶし、米麹、塩と合わせて味噌を作ります。

味噌は発酵することでアミノ酸やビタミン類が増加し、大豆には本来含まれない酵母や乳酸菌なども摂取できます。

近年の研究では、腸内の免疫細胞を刺激するのは生きた乳酸菌だけでなく、乳酸菌の死骸も影響することが明らかになりました。生きた菌は調理によって死ぬことも多いですが、それを体内に取り入れることで免疫が刺激され、体調を整えてくれます。

「味噌は医者いらず」という言葉があるほど、味噌は今も昔も優秀な食品なのです。

鶏のごま味噌焼き レシピ

材料（5人分）

鶏もも肉40g・・・5切
塩こうじ・・・5g
白みそ・・・18g
みりん・・・10g
三温糖・・・10g
黒ごま・・・3g

作り方

- 調味料を合わせ、鶏肉によく漬けて味が染み込むまで時間をおく。
- 鶏肉を焼く。