



11がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳栄養量	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歳栄養量	
1	土	ごはん、小松菜としめじのスープ 鶏のチーズ焼き、フレンチサラダ りんご	米、オリーブ油、三温糖/食 パン	鶏肉、チーズ	小松菜、しめじ、パセリ粉、キャベツ、 きゅうり、りんご/いちごジャム	441・18.0 333・14.0	いちごジャムトースト 麦茶
2	日						
3	月	文化の日					
4	火	ごはん、かぶのスープ、鶏肉のバーベキュー焼き シルバーサラダ、りんご	米、三温糖、春雨、マヨネーズ 風調味料/三温糖、小麦 粉、コーンフレーク	鶏肉/牛乳、バター	かぶ、いんげん、玉ねぎ、りんご、トマ トピューレ、キャベツ、きゅうり、人 参、りんご	558・21.3 401・12.9	さくさくクッキー 牛乳
5	水	ごはん、小松菜と豆腐の味噌汁 かじきの照り焼き、筑前煮 柿	米、三温糖、こんにゃく/さ つまいも	かじきまぐろ、豆腐、鶏肉、 みそ/昆布	小松菜、しょうが、ごぼう、れんこん、 人参、たけのこ、柿	489・22.4 350・16.2	蒸かし芋 かみかみ昆布 麦茶
6	木	ごはん、白菜のすまし汁 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め たたききゅうり、りんご	米、三温糖、ごま油/食/パン 生地 三温糖	豚肉/鶏肉、チーズ、牛乳	白菜、しいたけ、玉ねぎ、ピーマン、た けのこ、人参、きゅうり、もやし、りん ご/玉ねぎ、ピーマン、コーン	542・22.7 396・16.7	ピザばん 牛乳
7	金	カレーライス 牛乳（012歳児：チンゲン菜のスープ） クルトンサラダ、りんご	米、カレー粉、クルトン、 小麦粉、三温糖、オリーブ油 /うどん乾麺	豚肉、牛乳/豚肉	じゃがいも、玉ねぎ、人参、チンゲン 菜、しいたけ、キャベツ、きゅうり、赤 パプリカ、黄パプリカ/キャベツ、人参、 玉ねぎ	599・17.2 394・10.1	焼きうどん 麦茶
8	土	ごはん、白菜の味噌汁 肉じゃが、きゅうりの昆布和え 柿	米、じゃがいも、しらたき、 三温糖/米	豚肉、みそ、塩昆布/わかめ ご飯の素	白菜、しいたけ、玉ねぎ、人参、いんげ ん、きゅうり	466・13.0 345・9.9	わかめおむすび 麦茶
9	日						
10	月	ごはん、花魁とほうれん草の味噌汁 さわらの西京焼き、大根のそぼろ煮 柿	米、花魁、三温糖、片栗粉/ 小麦粉、三温糖	さわら、生揚げ、鶏肉、みそ /ちりめんじゃこ、バター、 ごま、牛乳	ほうれん草、長ねぎ、大根、いんげん、 柿	532・23.7 400・18.5	じゃこクッキー 牛乳
11	火	鶏ときのこのあんかけうどん ちくわ磯辺揚げ ヨーグルト（012歳児：みかんヨーグルト）	うどん乾麺、三温糖、片栗 粉、ごま油、小麦粉/さつま いも、三温糖、薄力粉、白玉 粉	鶏肉、ちくわ、ヨーグルト、 青のり	えのきだけ、しいたけ、しめじ、白菜、 絹さや、人参、みかん缶	455・18.1 338・11.6	鬼まんじゅう 麦茶
12	水	丸パン、（012歳児：いんげんと大根のスープ） 白菜のクリームシチュー ツナコーンサラダ、りんご	丸パン、じゃがいも、小麦 粉、ホワートルウ、三温糖、 オリーブ油/米、三温糖	鶏肉、牛乳、生クリーム、バ ター、ツナフレーク/鶏肉、 油揚げ、ひじき	大根、いんげん、玉ねぎ、白菜、ブロッ コリー、しめじ、人参、キャベツ、コー ン、きゅうり、りんご/人参、しいたけ	493・17.1 387・13.6	ひじきごはん 麦茶
13	木	玄米ごはん（012歳児：ごはん） さつまいもと玉ねぎのみそ汁 かぶと豚肉のさつと煮、キャベツの海苔和え 柿	米、玄米、さつまいも、三温 糖、片栗粉/じゃがいも、片 栗粉	豚肉、みそ、のり/ツナフ レーク、バター	玉ねぎ、かぶ、いんげん、キャベツ、 きゅうり、人参、柿	431・17.2 354・13.9	ツナ入りじゃがもち 麦茶
14	金	ごはん、しめじのスープ 鶏の唐揚げ、きつねサラダ みかん	米、片栗粉、ごま油、三温糖 /かぼちゃあんぱん	鶏肉、油揚げ、ひじき	ほうれん草、しめじ、しょうが、にんに く、キャベツ、きゅうり、みかん	526・18.3 386・13.4	かぼちゃあんぱん 麦茶
15	土	チャプチェ丼、わかめのスープ 華風きゅうり、みかん	米、春雨、ごま油、三温糖、 片栗粉/食パン	豚肉、ごま	もやし、人参、にら、しいたけ、にんに く、わかめ、長ねぎ、きゅうり、人参、 みかん/りんごジャム	494・13.6 385・10.5	りんごジャムトースト 麦茶

おみそのお話し

おだ認定こども園では、毎年年中組の子ども達が「味噌作り」を行い、出来上がった味噌は、
年長さんになった時に豚汁などにして食べています。

「みそ」は大豆に塩とこうじを加えて発酵させて作られる、昔からの知恵がつまった調味料です。
発酵の力によって旨味や栄養が引き出され、体に嬉しい効果がたくさんあります。
給食でも、みその風味をいかした料理をたくさん取り入れています。



～味噌の特徴～

- ☆たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で栄養満点！
- ☆腸の働きを整える乳酸菌が含まれています。
- ☆赤みそ、白みそ、合わせみそなど種類が豊富で、地域や気候によって
味や色、香が違うので、違いが楽しめます。
- ☆毎日の食事にお味噌汁を取り入れたり、色々なお料理に取り入れることが
できます。

鮭のごま味噌焼き の作り方

材料

鮭・・・4切（約400g）
味噌・・・30g
みりん・・・15g
砂糖・・・10g
酒・・・5g

作り方

- ① 調味料を全て混ぜ合わせます。
- ② 混ぜ合わせた調味料と鮭を合わせて、
よくなじませます。
- ③ 10～20分おいたら、フライパンや
オーブンで焼きます。
（オーブン 180℃で 15分程度）



～今月の初物～
みかん が出ます。



※3.4.5歳児は給食に小魚がです

※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歳栄養量	午後
16	日						
17	月	ごはん、もやしとわかめのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜とひじきとツナのサラダ、柿	米、三温糖、片栗粉、オリーブ油/米	わかめ、豚肉、みそ、ツナフレック、ひじき/チーズ、青のり	もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、根しょうが、小松菜、きゅうり、柿	497・17.5 373・13.5	チーズおやき 麦茶
18	火	ごはん、豆腐としめじの味噌汁 鮭のパン粉焼き、ほうれん草のおかか和え みかん	米、パン粉、オリーブ油、三温糖/さつまいも、水あめ、三温糖	豆腐、みそ、鮭、粉チーズ/ごま、おしゃぶり昆布	しめじ、パセリ粉、ほうれん草、キャベツ、人参、みかん	452・18.7 327・14.4	大学芋 かみかみ昆布 麦茶
19	水	きびごはん、えのきのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き、高野豆腐の煮物 柿	米、きび、三温糖/焼きそば 麺	鶏肉、ごま、みそ、高野豆腐/豚肉、青のり	えのきたけ、長ねぎ、人参、筍、いんげん、しいたけ、柿/キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	466・22.7 332・16.4	焼きそば 麦茶
20	木	マーボー豆腐丼、チンゲン菜のスープ 中華サラダ、りんご	米、三温糖、ごま油、片栗粉/ホットケーキミックス粉、小麦粉、三温糖	豆腐、豚肉、甜麺醬、みそ/ヨーグルト、牛乳	筍、人参、玉ねぎ、しいたけ、チンゲン菜、しめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、りんご/黄桃缶	540・18.5 398・13.7	ももケーキ 牛乳
21	金	玄米ごはん（012歳児：ごはん）、豚汁 さんまの塩焼き 年長：さんまの一本焼き きゅうりの浅漬け、みかん	米、玄米、こんにゃく、三温糖/うどん乾麺、天かす、三温糖	豚肉、油揚げ、みそ、さんま/鶏肉、	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん/ほうれん草、長ねぎ、	489・17.9 393・13.7	たぬきうどん 麦茶
22	土	ごはん、白菜のすまし汁 鶏の磯辺チーズ焼き、キャベツの昆布あえ りんご	米/米	鶏肉、チーズ、のり、塩こんぶ	白菜、しめじ、キャベツ、人参、りんご/菜飯ご飯の素、コーン	398・18.1 281・13.7	花畑ごはん 麦茶
23	日						
24	月						
25	火	ごはん、小松菜と油揚げの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き、ひじきの煮物 りんご	米、三温糖、ごま油/小麦粉、三温糖、ごま油	油揚げ、みそ、鶏肉、ちくわ、ひじき/豚肉	小松菜、玉ねぎ、人参、いんげん、しいたけ、りんご/コーン、人参	477・22.0 323・14.0	チヂミ 麦茶
26	水	青菜ごはん、秋野菜と押し麦のスープ 変わりしゅうまい、コールスローサラダ ぶどうゼリー	米、さつまいも、押し麦、オリーブ油、三温糖、ごま油、片栗粉、焼売の皮/メロンパン	鶏肉、豚肉、ゼラチン/牛乳	菜飯ごはんの素、いんげん、玉ねぎ、人参、しいたけ、筍、キャベツ、きゅうり、コーン、ぶどうジュース、りんご缶	671・27.2 544・22.0	メロンパン 牛乳
27	木	ごはん、なめこと玉ねぎのみそ汁 たらのみぞれがけ、白菜のサラダ 柿	米、片栗粉、三温糖、オリーブ油/小麦粉、三温糖	たら、みそ、ツナフレック/ごま、牛乳	なめこ、玉ねぎ、大根、白菜、きゅうり、人参、柿	633・20.6 468・13.8	ごまちゃんすこう 牛乳
28	金	ミートソーススパゲティ オニオンスープ、コロコロサラダ ヨーグルト（012歳児：みかんヨーグルト）	スパゲティ、小麦粉、三温糖、じゃがいも、オリーブ油/米、こんにゃく、三温糖	豚肉、鶏肉、大豆、チーズ、ヨーグルト/鶏肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、トマト缶、トマトピューレ、きゅうり、みかん缶/人参、しいたけ、ごぼう	621・25.2 472・17.9	五目ごはん 麦茶
29	土	焼き鳥丼、キャベツの味噌汁 きゅうりの塩もみ、みかん	米、三温糖/食パン	鶏肉、みそ	長ねぎ、もやし、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、みかん/いちごジャム	496・21.0 392・16.6	いちごジャムトースト 麦茶
30	日						

旬の魚を食べよう ～魚の素晴らしさをご紹介します～

給食では、魚のメニューをはじめ、みそ汁のだしを「煮干し」でとったり、毎日「小魚」を提供し、魚を口にする機会を多くするようにしています。
魚には大きくなる為に必要な栄養が沢山含まれており、生活習慣予防につながると言われています。
特に旬の魚は栄養価が高くお勧めです。
魚をたくさん食べて元気な体を作っていきましょう！

さんまのいっぽんやき



11がつ21にちは えんていで さんまを やくよ
「さんま」って どんな おさかなか しっているかな？
かたなみたいに ほそながいおさかなで
あきがしゅんのとってもおいしいおさかなだよ！！

ねんちょうさんは いっぴきまるごと さんまをたべるよ！
たのしみにしててね

☆☆魚の栄養☆☆

《たんぱく質》

良質なたんぱく質で肉に比べ脂肪が少ないため低カロリーでヘルシーです。

《カルシウム》

骨や歯を丈夫にします。しらす干しやししゃもなど丸ごと食べられる小魚もお勧めです。

《タウリン》

たこやいかに多く含まれています。疲労回復や血圧、コレステロールを下げる効果があります。

《DHA》

脳や神経の発達に欠かせない脂質です。記憶力や学習効果を高めると言われています。

《EPA》

悪玉コレステロールを減らし血管の健康を守る働きがある脂質です。

※DHAとEPAは魚(特に青魚)に多く含まれている脂質で、肉にはほとんど含まれていません。

ぜひ、ご家庭でも旬のお魚をメニューに取り入れてみて下さい♪

