

# 11月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・菌・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 火	ごはん 八宝菜 ポークシュウマイ 中華コーンスープ プチピーチゼリーFe 牛乳	牛乳 おさつスティック	豚肉 たまご 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 黄パプリカ たけのこ水煮 クリームコーン缶詰 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	425 18.0	13.5 1.3
2 水	ごはん 白身魚みそマヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 すいとん 牛乳 ソフトドライプルー	牛乳 ブルーチェベリー味	メルルーサ みそ 鶏肉 なると巻き さば削り節 牛乳	大根 椎茸 人参 ねぎ 冬瓜 枝豆 プルー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 エッグアミノネーズ	476 22.6	13.5 1.8
4 金	紅鯉炊き込みご飯 れんこんカレー挽肉合わせ揚げ きゅうりわかめかまぼこの酢の物 きんぴらみそ汁 みかん 牛乳	牛乳 塩せんべい	紅鯉 豚肉 かまぼこ みそ さば削り節 牛乳	れんこん きゅうり わかめ 人参 ごぼう えのきたけ 小松菜 みかん	米 大豆油 ごま 砂糖	443 16.8	14.2 2.1
7 月	ごはん ブルコギ トマトの甘酢和え 豆腐わかめスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 リンゴジャムサンド	牛肉 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン トマト ねぎ えのきたけ わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま サラダ油	461 18.1	18.2 1.5
8 火	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 油揚げと野菜の和え物 キムチスープ りんご 牛乳	牛乳 黒ゴマプリン	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	生姜 ほうれん草 ねぎ もやし 人参 大根 しめじ 白菜キムチ漬け リンゴ	米 サラダ油 砂糖 マーマレード ごま油 春雨	476 21.3	16.3 1.5
9 水	ごはん サーモンフライ スタミナ納豆 南瓜小松菜みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	サーモン ひきわり納豆 鶏肉 さば削り節 牛乳 みそ	生姜 にんにく ねぎ 南瓜 小松菜 玉ねぎ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 ごま油	466 18.3	15.2 1.6
10 木	ごはん 豆腐野菜の旨煮 ツナナムル さつま芋ポタージュ ソフトドライプルー 牛乳	ソフトドライプルー	木綿豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	生姜 しめじ ブロッコリー ほうれん草 もやし 玉ねぎ プルー	米 サラダ油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 バター さつま芋 生クリーム	527 18.0	20.3 1.5
11 金	食パン・ブルーベリージャム&マーガリン チキン南蛮 さつま芋ゴママヨサラダ 牛乳 トマトたまごスープ リンゴカルピスゼリー	ジョアマスクット ソフトせんべい	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	ブロッコリー コーン トマト 玉ねぎ しめじ	食パン エッグアミノネーズ ブルーベリージャム&マーガリン ごま 片栗粉 さつま芋	年長組食育活動 444 16.4	14.6 1.4
14 月	ごはん さばおかか煮 切り干し大根のマリネ にらかき玉汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	さば かつお節 かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり もやし にら グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油	484 19.3	20.2 1.4
15 火	ちらし寿司 かぶりつきチキン黒酢 きゅうりの中華漬け にんにくスープ 鉄分Caチーズ ブドウジュース	牛乳 カルシウム煎餅	ひきわり納豆 玉子焼き 鶏肉 たまご チーズ 牛乳	焼きのり きゅうり えのきたけ 小松菜 にんにく	米 砂糖 大豆油 ごま エッグアミノネーズ ごま油 片栗粉 薄力粉	七五三祝いクエスト献立 548 20.2	18.8 2.1
16 水	ごはん 和風きんぴら包み焼き 三色野菜炒め きりたんぼ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 メープルサンド	鶏肉 さば削り節 牛乳	もやし 人参 にら ねぎ ごぼう えのきたけ しめじ 椎茸 オレンジ	米 ごま油 ごま	481 21.5	13.8 1.6
17 木	ごはん マーボートマト豆腐 さつま芋ハムサラダ 韓国風わかめスープ りんご 牛乳	牛乳 茹で枝豆	豚肉 木綿豆腐 ハム 鶏肉 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく コーン もやし わかめ ねぎ りんご	米 サラダ油 砂糖 米粉 さつま芋 ごま油 エッグアミノネーズ	497 21.5	21.2 1.1
18 金	カレーうどん 焼き栗コロケ しらす入り野菜サラダ 豆乳バナナコッタ ジョアマスクット	牛乳 塩せんべい	豚肉 なると巻き しらす干し ジョア さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり コーン りんご	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 パン粉 粟 さつま芋 オリーブ油	501 18.8	14.6 1.5
21 月	豚丼 ブロッコリー玉子サラダ 豆腐大根わかめのみそ汁 みかん 牛乳	ソフトドライプルー	豚肉 たまご 牛乳 さば削り節 みそ 木綿豆腐	玉ねぎ ブロッコリー 生姜 コーン 人参 大根 わかめ みかん	米 しらすき 砂糖 エッグアミノネーズ	482 20.1	17.2 1.9
22 火	ごはんのりふりかけ イワシカレー香味フライ 筑前煮 豚汁 オレンジ 牛乳	牛乳 さつまポテト	イワシ 魚すり身 鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳 さば削り節 みそ	人参 れんこん いんげん 大根 ごぼう ねぎ のり オレンジ	米 大豆油 パン粉 里芋 ごま油 こんにゃく 砂糖	474 17.9	16.2 1.4
24 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 細切り昆布五目煮 ほうとう りんご 牛乳	牛乳 ヨーグルトレーズン	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 減塩さつま揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 細切り昆布 いんげん 南瓜 大根 椎茸 ねぎ りんご /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ほうとう	475 18.0	16 1.8
25 金	キムチチャーハン カレーみりんしょう油焼き れんこん野菜の甘酢炒め かまぼこ豆腐スープ ハチミツモンゼリーFe 牛乳	ジョアマスクット まがりせんべい	豚肉 カレイ かまぼこ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	生姜 白菜キムチ漬け 人参 ねぎ れんこん いんげん 小松菜 玉ねぎ しめじ /	米 ごま油 ごま サラダ油 砂糖	497 24.1	12.7 1.7
28 月	ごはん 銀鯉塩こうじみそ焼き 肉じゃが ワンタンスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 クッキー	銀鯉 豚肉 牛乳	人参 たけのこ水煮 小松菜 もやし 玉ねぎ 枝豆 グレープフルーツ	米 サラダ油 しらすき 砂糖 じゃが芋 ごま油	517 21.4	20.1 1.2
29 火	ごはん 豆腐野菜中華炒め こんにゃくおかか煮 もずくのおすまし みかん 牛乳	牛乳 ふかし芋	豚肉 木綿豆腐 牛乳 かつお節 さば削り節	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 もずく 小松菜 えのきたけ 豆腐 玉ねぎ みかん /	米 サラダ油 こんにゃく ごま油 片栗粉 砂糖	450 17.6	12.8 1.2
30 水	ごはん 若鳥ごま照り焼き ポパイソテー なめこ味噌汁 プチリンゴゼリーFe 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン ねぎ 赤・黄パプリカ しめじ 水煮なめこ わかめ	米 サラダ油 バター	480 20.3	19.1 1.7

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



11月15日は、七五三お祝いの献立です。  
年長・ひまわり、ゆり組の、リクエスト献立になります。

# 11月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 火	ごはん 八宝菜 ポークシュウマイ 中華コーンスープ プチピーチゼリーFe 牛乳	牛乳 おさつスティック	豚肉 たまご 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 黄パプリカ たけのこ水煮 クリームコーン缶詰 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	528 19.1	16.1 1.5
2 水	ごはん 白身魚みそマヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 すいとん 牛乳 フルーチェベリー味 ソフトドライブルー	牛乳	メルルーサ みそ 鶏肉 なると巻き さば削り節 牛乳	大根 椎茸 人参 ねぎ 冬瓜 枝豆 ブルーン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 エッグアミノネーズ	563 24.8	15.1 2.2
4 金	紅鮭炊き込みご飯 れんこんカレー挽肉合わせ揚げ きゅうりわかめかまぼこの酢の物 きんぴらみそ汁 みかん 牛乳	牛乳 塩せんべい サクツと昆布	紅鮭 豚肉 かまぼこ みそ さば削り節 牛乳	れんこん きゅうり わかめ 人参 ごぼう えのきたけ 小松菜 みかん	米 大豆油 ごま 砂糖	573 21.6	18.3 2.7
7 月	ごはん ブルコギ トマトの甘酢和え 豆腐わかめスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 リンゴジャムサンド	牛肉 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン トマト ねぎ えのきたけ わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま サラダ油	580 22.1	20.8 2.0
8 火	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 油揚げと野菜の和え物 キムチスープ りんご 牛乳	牛乳 黒ゴマプリン	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	生姜 ほうれん草 ねぎ もやし 人参 大根 しめじ 白菜キムチ漬け リンゴ	米 サラダ油 砂糖 マーマレード ごま油 春雨	564 23.2	18.0 1.8
9 水	ごはん サーモンフライ スタミナ納豆 南瓜小松菜みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	サーモン ひきわり納豆 鶏肉 さば削り節 牛乳 みそ	生姜 にんにく ねぎ 南瓜 小松菜 玉ねぎ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 ごま油	567 23.3	17.6 2.0
10 木	ごはん 豆腐野菜の旨煮 ツナナムル さつま芋ポタージュ ソフトドライブルー 牛乳	ソファールプレーン	木綿豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	生姜 しめじ ブロッコリー ほうれん草 もやし 玉ねぎ ブルーン	米 サラダ油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 バター さつま芋 生クリーム	626 21.0	24.2 1.9
11 金	食パン・ブルーベリージャム&マーガリン チキン南蛮 さつま芋ゴママヨサラダ 牛乳 トマトたまごスープ リンゴカルピスゼリー	ジョアマスクット 野菜せんべい	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	ブロッコリー コーン トマト 玉ねぎ しめじ	食パン エッグアミノネーズ ブルーベリージャム&マーガリン ごま 片栗粉 さつま芋	年長組食育活動 593 20.2	21.0 1.8
14 月	ごはん さばおかか煮 切り干し大根のマリネ にらかき玉汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	さば かつお節 かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり もやし にら グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油	546 21.1	21.1 1.6
15 火	手巻き寿司 かぶりつきチキン黒酢 きゅうりの中華漬け にんにくスープ バナナアイス ブドウジュース	牛乳 カルシウム煎餅	ひきわり納豆 ツナ 玉子焼き 鶏肉 たまご チーズ 牛乳	焼きのり きゅうり えのきたけ 小松菜 にんにく	米 砂糖 大豆油 ごま エッグアミノネーズ ごま油 片栗粉 薄力粉	七五三視察イベント献立 764 26.2	30.0 2.4
16 水	ごはん 和風きんぴら包み焼き 三色野菜炒め きりたんぼ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 メープルサンド	鶏肉 さば削り節 牛乳	もやし 人参 にら ねぎ ごぼう えのきたけ しめじ 椎茸 オレンジ	米 ごま油 ごま	591 24.6	15.0 2.0
17 木	ごはん マーボトマト豆腐 さつま芋ハムサラダ 韓国風わかめスープ りんご 牛乳	牛乳 茹で枝豆	豚肉 木綿豆腐 ハム 鶏肉 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく コーン もやし わかめ ねぎ りんご	米 サラダ油 砂糖 米粉 さつま芋 ごま油 エッグアミノネーズ	603 25.3	24.4 1.4
18 金	カレーうどん 焼き栗コロッケ しらす入り野菜サラダ 豆乳/バナナコッタ ジョアマスクット	牛乳 塩せんべい 青のり小魚	豚肉 なると巻き しらす干し ジョア さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり コーン りんご	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 パン粉 栗 さつま芋 オリーブ油	576 20.1	16.5 1.8
21 月	豚丼 ブロッコリー玉子サラダ 豆腐大根わかめのみそ汁 みかん 牛乳	ソファールブドウ	豚肉 たまご 牛乳 さば削り節 みそ 木綿豆腐	玉ねぎ ブロッコリー 生姜 コーン 人参 大根 わかめ みかん	米 しらすき 砂糖 エッグアミノネーズ	589 24.0	20.1 2.2
22 火	ごはん・のりふりかけ イワシカレー香味フライ 筑前煮 豚汁 オレンジ 牛乳	牛乳 さつまポテト	イワシ 魚すり身 鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳 さば削り節 みそ	人参 れんこん いんげん 大根 ごぼう ねぎ のり オレンジ	米 大豆油 パン粉 里芋 ごま油 こんにゃく 砂糖	580 22.5	18.6 2.0
24 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 細切り昆布五目煮 ほうとう りんご 牛乳	牛乳 ヨーグルトレーズン チーズおかき	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 減塩さつま揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 細切り昆布 いんげん 南瓜 大根 椎茸 ねぎ りんご /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ほうとう	595 21.8	18.7 2.2
25 金	キムチチャーハン カレイみりんしょう油焼き れんこん野菜の甘酢炒め かまぼこ豆腐スープ ハチミツモンゼリーFe 牛乳	ジョアマスクット まがりせんべい	豚肉 カレイ かまぼこ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	生姜 白菜キムチ漬け 人参 ねぎ れんこん いんげん 小松菜 玉ねぎ しめじ /	米 ごま油 ごま サラダ油 砂糖	558 26.1	14.6 2.1
28 月	ごはん 銀鮭塩こうじみそ焼き 肉じゃが ワンタンスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 クッキー	銀鮭 豚肉 牛乳	人参 たけのこ水煮 小松菜 もやし 玉ねぎ 枝豆 グレープフルーツ	米 サラダ油 しらすき 砂糖 じゃが芋 ごま油	583 23.3	21.2 1.3
29 火	ごはん 豆腐野菜中華炒め こんにゃくおかか煮 もずくのおすまし みかん 牛乳	牛乳 ふかし芋	豚肉 木綿豆腐 牛乳 かつお節 さば削り節	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 もずく 小松菜 えのきたけ 豆苗 玉ねぎ	米 サラダ油 こんにゃく ごま油 片栗粉 砂糖 みかん /	553 18.4	14.3 1.3
30 水	ごはん 若鳥ごま照り焼き ポパイソテー なめこ味噌汁 プチリンゴゼリーFe 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい 青りんごグミ	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン ねぎ 赤・黄パプリカ しめじ 水煮なめこ わかめ	米 サラダ油 バター	602 23.4	24.5 2.0

給食食数 1号認定子ども 20回  
2号認定子ども 20回



※物資の都合により、献立を変更することがあります。  
11月15日は、七五三お祝いの献立です。  
年長・ひまわり、ゆり組の、リクエスト献立になります。



# 食育だより



令和4年11月

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずにおこないましょう。  
朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」



『11（いい）8（歯）』の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。歯の健康について考えてみましょう。

### どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。

歯垢（しこう）プラークは、こうしたむし歯菌のすみかになります。

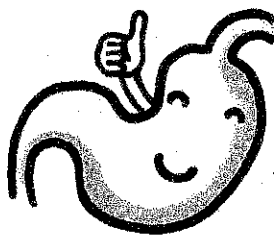
### むし歯を防ぐためには？



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。また、おやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

### かむことの効果

昔の人と比べ、現代に生きている私たちがかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。



#### 消化を助ける

食べ物が歯によって細かくくだかれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。



#### 太りにくなる

よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べすぎを防げます。

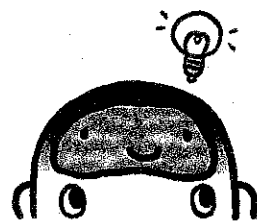
#### 歯並びをよくする



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

#### 頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



### 給食レシピ紹介

ブロッコリーが出回ってきました。食物繊維やビタミン、鉄分、カリウムが野菜の中でもずば抜けて多いんです。応用ができるレシピを紹介します。

材 料	作りやすい分量
ブロッコリー	1株(250g)
ハム	3枚
コーン缶	30g
マヨネーズ	大さじ3
白すりごま	小さじ1
しょう油	小さじ1/2

#### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でて冷まし水気をきる。
- ②ハムは、短冊切りにし茹でて冷ます。コーン缶は、水気をきっておく。
- ③ボールに、調味料を入れ混ぜ、ハム、コーン、ブロッコリーを加えて和える。



※給食では、ツナやかまぼこ、人参や茹でたまごなど、色々な食材を組合わせています。家庭で時間が無い時は、市販の胡麻ドレッシングなどを使っていてもよいと思います。

