

給食だより 11月

えびす保育園

ふちえびす保育園

ひこえびす保育園

知っていますか？発酵食品の力！

発酵食品とは、穀類、野菜類、乳類などの原料を微生物などの作用で発酵させることによって加工した食品です。

日本では、古代から発酵食品が食べられてきました。例えばみそ、しょうゆ、納豆、清酒、酢、カツオ節、漬物などです。

今回は発酵食品の優れた力についてご紹介します！



①食品のうまみを引き出し、栄養価を高める

酒やみりんは、こうじ菌によってでんぷんが分解されているため深い甘味があります。同様に、たんぱく質が分解されると、うまみのもとになるグルタミン酸やイノシン酸ができます。この作用を利用したのがかつお節で、うまみが豊富でおいしいダシがとれます。

また、発酵によって体に有益な成分が増えます。例えばゆでた大豆と納豆では、納豆のほうがビタミンB2は7倍、葉酸は3倍、ビタミンKはなんと85倍も多く含まれます。

②食品の保存性を高める

牛乳はそのままではすぐに腐ってしまいますが、ヨーグルトやチーズにすると長持ちします。キムチは乳酸菌の働きで、野菜の糖類から乳酸を生み出して酸性にすることで雑菌が増えることを防いでいます。このように、発酵にかかわる微生物が腐敗の原因になる雑菌の増殖を防いでくれます。



③ヒトの腸内環境を整える

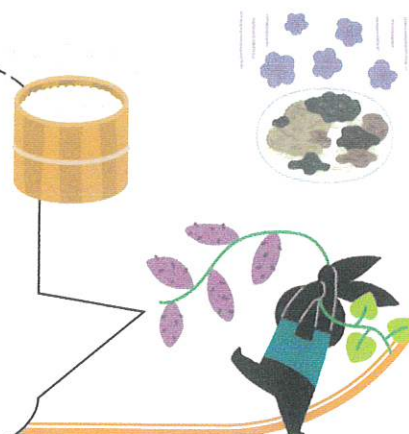
発酵食品には生きた菌がたくさん含まれます。例えばヨーグルトや漬物に含まれる乳酸菌は、ヒトの腸内に住む善玉菌の働きを助けて、腸内の環境を整えます。食品に含まれる乳酸菌などの菌は加熱や胃酸でほとんどが死んでしまいますが、死んだ菌も善玉菌のエサになったり、悪玉菌の出す有害な物質を外に出しやすくしたりと、善玉菌のサポート役として役立っています。

どう違う？腐敗と発酵

「腐敗」と「発酵」は、実は科学的には微生物の作用によって食品が変化するという同じ現象です！

人にとって有益な働きであれば「発酵」、人にとって害があれば「腐敗」と呼んでいます。

食品が腐敗すると、悪臭のもとになる成分が生成されたり原性のある微生物が増殖して、腹痛や下痢といった食中毒を起こしたりします。



2025年

11月 給食献立表

離乳初期

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	雑炊		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・にんじん・はくさい	水・だし
4	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	こまつな・にんじん	水・だし
5	水	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・キャベツ・かぼちゃ	水・だし
6	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし
7	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
8	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・ブロッコリー	水・だし
10	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・かぼちゃ	水・だし
11	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし
12	水	おかゆ 煮物 ふかし芋			精白米・じゃがいも	たまねぎ・はくさい	水・だし
13	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし
14	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ほうれんそう・キャベツ	水・だし
15	土	煮込みうどん			精白米	はくさい・にんじん・ほうれん草	だし
17	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし
18	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	はくさい	水・だし
19	水	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	たまねぎ・ほうれん草・かぼちゃ	水・だし
20	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし
21	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし
22	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし
25	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし
26	水	おかゆ 煮物 ふかし芋			精白米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー	水・だし
27	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし
28	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・ほうれんそう	水・だし
29	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	水・だし

2025年

11月 給食献立表

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	雑炊		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・にんじん・はくさい	水・だし・うすくちしょうゆ
4	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	こまつな・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
5	水	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米	にんじん・キャベツ・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
6	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ
7	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
8	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
10	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	にんじん・かぼちゃ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
11	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
12	水	おじや(鮭) 煮物 ふかし芋 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米・じゃがいも	たまねぎ・はくさい	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
13	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし・うすくちしょうゆ
14	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ほうれんそう・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
15	土	煮込みうどん			精白米	はくさい・にんじん・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ
17	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
18	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	はくさい	水・だし・うすくちしょうゆ
19	水	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米	たまねぎ・ほうれん草・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
20	木	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
21	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・うすくちしょうゆ
22	土	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
25	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし・うすくちしょうゆ
26	水	おじや(鮭) 煮物 ふかし芋		鮭 骨なし切身	精白米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
27	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・うすくちしょうゆ
28	金	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米	キャベツ・ほうれんそう	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
29	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ

11月 給食献立表

2025年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	中華丼 豆腐スープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐	マンナウエハース・精白米 ごま油・かたくり粉・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし	389 kcal 12.8 g
4	火	米飯 鮭の蒲焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(鮎、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身	ビスケット・精白米・上白糖 うずまき鮎・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	469 kcal 22.8 g
5	水	木の葉丼 キャベツのおかか和え みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・鶏卵・花かつお みそ	米菓・精白米・上白糖	しいたけ・たまねぎ・にんじん キャベツ・なめこ・カットわかめ バナナ	水・ほんだし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし	401 kcal 14.5 g
6	木	タコライス ブロッコリーのごま和え スープ(だいこん、しめじ)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・いりごま・上白糖 米菓	りんご・たまねぎ・トマト缶詰 キャベツ・ブロッコリー・にんじん 大根・ぶなしめじ	水・ケチャップ・カレー粉 カレー粉・こいくちしょうゆ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	416 kcal 15.6 g
7	金	ナポリタン コールスローサラダ スープ	バイン缶(朝) 牛乳(朝) スイートポテト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン 絹ごし豆腐・鶏卵	スパゲティ・マヨネーズ さつまいも・上白糖 マーガリン・調理用	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・キャベツ・スイートコーン 青ねぎ	バインアップル缶詰 ケチャップ・kkコンソメ にんにく・おろし うすくちしょうゆ	381 kcal 13.0 g
8	土	五目ラーメン ブロッコリーの中華和え	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	ビスケット・中華めん・ごま油 米菓	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ブロッコリー・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ	402 kcal 17.4 g
10	月	米飯 カレーの照り焼き ひじき煮 みそ汁(鮎とわかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かかれい切身 油揚げ・大豆・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき鮎・食パン 調合油・グラニュー糖	ほしひじき・にんじん・カットわかめ	水・だし・みりん・風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし 本みりん	524 kcal 28.9 g
11	火	焼きとり丼 ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐)	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 絹ごし豆腐・きなこ	精白米・上白糖・いりごま マカロニ	バナナ・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	432 kcal 18.6 g
12	水	米飯 すき焼き風煮 酢の物 みそ汁(もやし、ねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(バナナ) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 焼き豆腐・みそ・ヨーグルト	米菓・精白米・上白糖	はくさい・たまねぎ・しいたけ インゲン・にんじん・キャベツ きゅうり・カットわかめ・太もやし 青ねぎ・バナナ	水・しらたき・穀物酢 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・麦茶	378 kcal 12.3 g
13	木	チキンカレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・じゃがいも ごまドレッシング・ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・きゅうり キャベツ	カレー粉・チキンナゲット	493 kcal 17.4 g
14	金	焼きそば ほうれん草の中華あえ オクラスープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	蒸し中華めん・いりごま クリームツイスト	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・スイートコーン オクラ・カットわかめ	みかん缶詰 お好み焼きソース・だし うすくちしょうゆ	360 kcal 14.9 g
15	土	みそ煮込みうどん ブロッコリーサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ みそ	マンナウエハース・うどん 米菓	ほうれん草・ほうれん草・にんじん ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ 和風ドレッシング	311 kcal 11.4 g
17	月	米飯 鮭のムニエル(オーロラソース) 切り干し大根の煮物 すまし汁(鮎、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 油揚げ	ビスケット・精白米・小麦粉 マヨネーズ・上白糖 うずまき鮎	切干しだいこん・にんじん カットわかめ・りんご	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	457 kcal 21.8 g
18	火	ロールパン ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ スープ(白菜)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク	ロールパン・じゃがいも マヨネーズ・ビスケット	バナナ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり はくさい・スイートコーン	ケチャップ・ウスターソース kkコンソメ・うすくちしょうゆ	412 kcal 16.0 g
19	水	米飯 タンダーリーチキン ほうれん草のツナあえ スープ(たまねぎ、しめじ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ヨーグルト ライトツナ油漬フレーク	米菓・精白米・上白糖 さつまいも	ほうれん草・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ	水・ケチャップ・カレー粉 こいくちしょうゆ・kkコンソメ うすくちしょうゆ	459 kcal 21.0 g
20	木	米飯 肉じゃが ブロッコリーのごま和え みそ汁(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ソフト豆腐・みそ	精白米・じゃがいも・上白糖 いりごま・サブレ	りんご・にんじん・たまねぎ しいたけ・インゲン・ブロッコリー 青ねぎ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	451 kcal 16.3 g
21	金	あんかけうどん 白菜のおかか和え 煮奴	バイン缶(朝) 牛乳(朝) バナナ蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・花かつお・絹ごし豆腐	うどん・かたくり粉 蒸しパン・MX粉	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 はくさい・バナナ	バインアップル缶詰 うすくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ	370 kcal 15.8 g
22	土	豚丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	437 kcal 15.5 g
25	火	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ポテトサラダ オレンジゼリー 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	マンナウエハース・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥・調合油 じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ オレンジジュース	水・食塩・こしょう・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	494 kcal 15.2 g
26	水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	米菓(朝) 牛乳(朝) シュガー.Toast 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	米菓・精白米・なたね油 食パン・有塩バター・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン	ハヤシライス・ごまドレッシング チキンナゲット	571 kcal 22.3 g
27	木	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のおかか和え	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ・鶏ひき肉 花かつお	うどん・上白糖・かたくり粉 米菓	りんご・こねぎ・かぼちゃ・はくさい にんじん	ほんだし・うすくちしょうゆ 食塩・みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・本みりん	342 kcal 12.6 g
28	金	米飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の磯和え すまし汁(大根、ねぎ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	精白米・なたね油・上白糖 パフパイ	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ほうれん草・にんじん 焼きのり・大根・青ねぎ	みかん缶詰・水・本みりん こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・うすくちしょうゆ	434 kcal 15.3 g
29	土	和風スパゲティ スープ(人参、はくさい)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナウエハース・スパゲティ 米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ にんじん・はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにく・おろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	363 kcal 12.1 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
432 kcal	17.6 g	13.8 g	64.3 g	300 mg	1.5 mg	167 μg	0.24 mg	0.38 mg	23 mg

2025年

11月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	中華丼 豆腐スープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐	マンナウエハース・精白米 ごま油・かたくり粉・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし	389 kcal 12.8 g
4	火	米飯 鮭の蒲焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(鮎、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身	ビスケット・精白米・上白糖 うずまき麩・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	469 kcal 22.8 g
5	水	木の葉丼 キャベツのおかか和え みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・鶏卵・花かつお みそ	米菓・精白米・上白糖 マーガリン調理用	しいたけ・たまねぎ・にんじん キャベツ・なめこ・カットわかめ バナナ	水・ほんだし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし	401 kcal 14.5 g
6	木	タコライス ブロッコリーのごま和え スープ(だいこん、しめじ)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・いりごま・上白糖 米菓	りんご・たまねぎ・トマト缶詰 キャベツ・ブロッコリー・にんじん 大根・ぶなしめじ	水・ケチャップ・カレー粉 カレー粉・こいくちしょうゆ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	416 kcal 15.6 g
7	金	ナポリタン コールスローサラダ スープ	パイン缶(朝) 牛乳(朝) スイートポテト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン 絹ごし豆腐・鶏卵	スパゲティ・マヨネーズ さつまいも・上白糖 マーガリン調理用	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・キャベツ・スイートコーン 青ねぎ	パインアップル缶詰 ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ	381 kcal 13.0 g
8	土	五目ラーメン ブロッコリーの中華和え	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	ビスケット・中華めん・ごま油 米菓	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ブロッコリー・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ	402 kcal 17.4 g
10	月	米飯 カレイの照り焼き ひじき煮 みそ汁(鮎とわかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身 油揚げ・大豆・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麩・食パン 調合油・グラニュー糖	ほしひじき・にんじん・カットわかめ	水・だし・みりん・風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし 本みりん	524 kcal 28.9 g
11	火	焼きとり丼 ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐)	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 絹ごし豆腐・きなこ	精白米・上白糖・いりごま マカロニ	バナナ・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	432 kcal 18.6 g
12	水	米飯 すき焼き風煮 酢の物 みそ汁(もやし、ねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(バナナ) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 焼き豆腐・みそ・ヨーグルト	米菓・精白米・上白糖	はくさい・たまねぎ・しいたけ インゲン・にんじん・キャベツ きゅうり・カットわかめ・太もやし 青ねぎ・バナナ	水・しらたき・穀物酢 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・麦茶	378 kcal 12.3 g
13	木	チキンカレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・じゃがいも ごまドレッシング・ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・きゅうり キャベツ	カレー粉・チキンナゲット	493 kcal 17.4 g
14	金	焼きそば ほうれん草の中華あえ オクラスープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	蒸し中華めん・いりごま クリームツイスト	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・スイートコーン オクラ・カットわかめ	みかん缶詰 お好み焼きソース・だし うすくちしょうゆ	380 kcal 14.9 g
15	土	みそ煮込みうどん ブロッコリーサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ みそ	マンナウエハース・うどん 米菓	ほうれん草・はくさい・にんじん ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ 和風ドレッシング	311 kcal 11.4 g
17	月	米飯 鮭のムニエル(オーロラソース) 切り干し大根の煮物 すまし汁(鮎、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 油揚げ	ビスケット・精白米・小麦粉 マヨネーズ・上白糖 うずまき麩	切干しだいこん・にんじん カットわかめ・りんご	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	457 kcal 21.8 g
18	火	ロールパン ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ スープ(白菜)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク	ロールパン・じゃがいも マヨネーズ・ビスケット	バナナ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり はくさい・スイートコーン	ケチャップ・ウスターソース kkコンソメ・うすくちしょうゆ	412 kcal 16.0 g
19	水	米飯 タンダーリーチキン ほうれん草のツナあえ スープ(たまねぎ、しめじ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ヨーグルト ライトツナ油漬フレーク	米菓・精白米・上白糖 さつまいも	ほうれん草・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ	水・ケチャップ・カレー粉 こいくちしょうゆ・kkコンソメ うすくちしょうゆ	459 kcal 21.0 g
20	木	米飯 肉じゃが ブロッコリーのごま和え みそ汁(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ソフト豆腐・みそ	精白米・じゃがいも・上白糖 いりごま・サブレ	りんご・にんじん・たまねぎ しいたけ・インゲン・ブロッコリー 青ねぎ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	451 kcal 16.3 g
21	金	あんかけうどん 白菜のおかか和え 煮奴	パイン缶(朝) 牛乳(朝) バナナ蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・花かつお・絹ごし豆腐	うどん・かたくり粉 蒸しパン・MIX粉	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 はくさい・バナナ	パインアップル缶詰 うすくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ	370 kcal 15.8 g
22	土	豚丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	437 kcal 15.5 g
25	火	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	ウエハース(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	マンナウエハース・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥・調合油 じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ オレンジジュース	水・食塩・こしょう・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	494 kcal 15.2 g
26	水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	米菓(朝) 牛乳(朝) シュガートースト 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	米菓・精白米・なたね油 食パン・有塩バター・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン	ハヤシルー・ごまドレッシング チキンナゲット	571 kcal 22.3 g
27	木	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のおかか和え	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ・鶏ひき肉 花かつお	うどん・上白糖・かたくり粉 米菓	りんご・こねぎ・かぼちゃ・はくさい にんじん	ほんだし・うすくちしょうゆ 食塩・みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・本みりん	342 kcal 12.6 g
28	金	米飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の磯和え すまし汁(大根、ねぎ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	精白米・なたね油・上白糖 パフパイ	キャベツ・たまねぎ・青ピーマン 青ピーマン・ほうれん草・にんじん 焼きのり・大根・青ねぎ	みかん缶詰・水・本みりん こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・うすくちしょうゆ	434 kcal 15.3 g
29	土	和風スパゲティ スープ(人参、はくさい)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナウエハース・スパゲティ 米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ にんじん・はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	363 kcal 12.1 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
432 kcal	17.6 g	13.6 g	64.3 g	300 mg	1.5 mg	167 μg	0.24 mg	0.38 mg	23 mg

2025年

11月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	中華丼 豆腐スープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし	417 kcal 14.8 g
4	火	米飯 鮭の蒲焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(鮎、わかめ)	ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき鮎 食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	490 kcal 26.5 g
5	水	木の葉丼 キャベツのおかか和え みそ汁(なめこ、わかめ) タコライス	バナナ(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 花かつお・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖	しいたけ・たまねぎ・にんじん キャベツ・なめこ・カットわかめ バナナ	水・ほんだし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし	434 kcal 16.8 g
6	木	ブロッコリーのごま和え スープ(だいこん、しめじ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	精白米・いりごま・上白糖 米菓	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ ブロッコリー・にんじん・大根 ぶなしめじ	水・ケチャップ・カレー粉 カレー粉・こいくちしょうゆ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	475 kcal 18.6 g
7	金	ナポリタン コールスローサラダ スープ	スイートポテト(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	スパゲティ・マヨネーズ さつまいも・上白糖 マーガリン調理用	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・キャベツ・スイートコーン 青ねぎ	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ	452 kcal 15.3 g
8	土	五目ラーメン ブロッコリーの中華和え	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	中華めん・ごま油・米菓	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ブロッコリー・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ	373 kcal 17.8 g
10	月	米飯 カレイの照り焼き ひじき煮 みそ汁(鮎とわかめ)	食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・油揚げ・大豆 みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき鮎 食パン・調合油・グラニュー糖	ほしひじき・にんじん・カットわかめ	水・だし・みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし 本みりん	554 kcal 33.0 g
11	火	焼きとり丼 ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵・絹ごし豆腐 きなこ・普通牛乳	精白米・上白糖・いりごま マカロニ	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	494 kcal 22.2 g
12	水	米飯 すき焼き風煮 酢の物 みそ汁(もやし、ねぎ)	ヨーグルト(バナナ) 麦茶(3時)	牛バラ肉・焼き豆腐・みそ ヨーグルト	精白米・上白糖	はくさい・たまねぎ・しいたけ インゲン・にんじん・キャベツ きゅうり・カットわかめ・太もやし 青ねぎ・バナナ	水・しらたき・穀物酢 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・麦茶	376 kcal 12.2 g
13	木	チキンカレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも ごまドレッシング・ポップコーン	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 グリーンピース・きゅうり・キャベツ	カレー粉・ウスターソース	572 kcal 21.2 g
14	金	焼きそば ほうれん草の中華あえ オクラスープ	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	蒸し中華めん・いりごま クリームツイスト	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・スイートコーン オクラ・カットわかめ	お好み焼きソース・だし うすくちしょうゆ	414 kcal 17.6 g
15	土	みそ煮込みうどん ブロッコリーサラダ	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・みそ 普通牛乳	うどん・米菓	ほうれん草・はくさい・にんじん ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ 和風ドレッシング	325 kcal 13.1 g
17	月	米飯 鮭のムニエル(オーロラソース) 切り干し大根の煮物 すまし汁(鮎、わかめ)	りんご(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・油揚げ 普通牛乳	精白米・小麦粉・マヨネーズ 上白糖・うずまき鮎	切干しだいこん・にんじん カットわかめ・りんご	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	475 kcal 25.0 g
18	火	ロールパン ボークビーズ キャベツとツナのサラダ スープ(白菜)	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	大豆・豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも マヨネーズ・ビスケット	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・はくさい スイートコーン	ケチャップ・ウスターソース kkコンソメ・うすくちしょうゆ	464 kcal 19.2 g
19	水	米飯 タンダーチキン ほうれん草のツナあえ スープ(たまねぎ、しめじ)	ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・ヨーグルト ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・上白糖・さつまいも	ほうれん草・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ	水・ケチャップ・カレー粉 こいくちしょうゆ・kkコンソメ うすくちしょうゆ	509 kcal 25.0 g
20	木	米飯 肉じゃが ブロッコリーのごま和え みそ汁(豆腐)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・ソフト豆腐 みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・上白糖 いりごま・サブレ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ブロッコリー・青ねぎ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	522 kcal 20.0 g
21	金	あんかけうどん 白菜のおかか和え 煮炊	バナナ蒸しパン 牛乳(3時)	豚ももスライス・油揚げ 花かつお・絹ごし豆腐 普通牛乳	うどん・かたくり粉 蒸しパン・MIX粉	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 はくさい・バナナ	うすくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ	434 kcal 19.1 g
22	土	豚丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	453 kcal 17.3 g
25	火	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー 麦茶(3時)	鶏もも肉・鶏卵・ヤクルト ゼラチン・ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 調合油・じゃがいも マヨネーズ	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ オレンジジュース	水・食塩・こしょう・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	511 kcal 15.6 g
26	水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	シュガー.Toast 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・食パン 有塩バター・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン	ハヤシライス・ごまドレッシング チキンナゲット	652 kcal 28.6 g
27	木	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のおかか和え	米菓(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・鶏ひき肉・花かつお 普通牛乳	うどん・上白糖・かたくり粉 米菓	こねぎ・かぼちゃ・はくさい にんじん	ほんだし・うすくちしょうゆ 食塩・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・本みりん	386 kcal 15.1 g
28	金	米飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の磯和え すまし汁(大根、ねぎ)	パイ菓子 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 パイパイ	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ほうれん草・にんじん 焼きのり・大根・青ねぎ	水・本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	504 kcal 18.6 g
29	土	和風スパゲティ スープ(人参、はくさい)	米菓(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ にんじん・はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	388 kcal 14.0 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
483 kcal	20.7 g	15.2 g	70.5 g	277 mg	1.7 mg	194 μg	0.26 mg	0.39 mg	27 mg