



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	麦ごはん さつま芋と鶏肉の旨煮 チンゲン菜のおひたし	米／押麦／かたくり粉 ／なたね油／さつまい も／砂糖／お菓子	鶏肉モモ／かつお節/ 牛乳	しょうが／にんじん／玉葱 ／グリーンピース／チンゲン 菜／はくさい／りんご	りんご お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
2 火	麦ごはん さわらの照り焼き もやしの胡麻和え 中華野菜スープ	米／押麦／砂糖／ごま ／はるさめ／ごま油/ さつまいも	さわら／牛乳	しょうが／もやし／にんじ ん／こまつな／はくさい/ 生しいたけ(菌床栽培、生) ／ねぎ	焼きいも 牛乳 お菓子 牛乳
4 木	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 春雨スープ	米／押麦／じゃがいも ／砂糖／マヨネーズ/ はるさめ／ロールパン ／バター	鶏肉モモ／カットわか め／牛乳／きな粉	マーマレード／にんじん/ ブロッコリー／コーン／は くさい／玉葱／干し椎茸	きな粉パン 牛乳 お菓子 牛乳
5 金	麦ごはん 魚のカレー焼き きんぴられんこん 大根の味噌汁	米／押麦／小麦粉／バ ター／こんにやく／ご ま／砂糖／ごま油／お 菓子	すけとうだら／豆腐/ みそ／牛乳	れんこん／にんじん／こま つな／だいこん／玉葱／ね ぎ	お菓子 ブリック牛乳 お菓子 牛乳
6 土	吹き寄せおこわ すまし汁	米／もち米／お菓子	鶏肉モモ／豆腐／牛乳	にんじん／生しいたけ(菌床 栽培、生)／みつば／玉葱/ えのきたけ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
8 月	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 かみかみサラダ	米／押麦／かたくり粉 ／なたね油／じゃがい も／砂糖／アーモンドス ライス／白ごま(いり)／紅花 油	鶏肉モモ／高野豆腐/ ちりめん／ツナ／牛乳 ／わかめ	玉葱／にんじん／グリン ピース／コーン／こまつな ／だいこん／はくさい	雑炊 お茶 お菓子 牛乳
9 火	麦ごはん さばの塩焼き ほうれん草の胡麻和え 豚汁	米／押麦／砂糖／ごま ／さとも／こんにやく ／お菓子	鯖塩水漬け／豚肉モモ ／豆腐／みそ／牛乳/ うずら豆	ほうれん草／もやし／に んじん／はくさい／ごぼう ／ねぎ	煮豆(うずら豆) お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
10 水	じゃじゃめん 小松菜の和え物	うどん／バター／砂糖 ／小麦粉／紅花油	豚肉モモ／みそ／かつ お節／牛乳／たまご	にんじん／玉葱／ねぎ／ほ うれん草／こまつな／は くさい／えのきたけ／りん ご	アップルケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
11 木	麦ごはん ひじき入りミートローフ ポイルキャベツ すまし汁	米／押麦／パン粉／な たね油／砂糖／お菓子	牛ひき肉／豚ひき肉/ 干ひじき(スライス、乾) ／たまご／牛乳／豆腐	玉葱／にんじん／キャベツ ／生しいたけ(菌床栽培、 生)／ねぎ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
12 金	麦ごはん 鮭のパン粉焼き フレンチサラダ 白菜の味噌汁	米／押麦／マヨネーズ ／パン粉／紅花油／か たくり粉／砂糖	鮭／油揚げ／カットわ かめ／みそ／牛乳／豆 乳／きな粉	パセリ／キャベツ／コーン ／にんじん／はくさい／玉 葱	豆乳もち お茶 お菓子 牛乳
13 土	スパゲッティイタリアン キャベツスープ	スパゲッティ／バター ／お菓子	豚ひき肉／牛乳	にんじん／玉葱／グリン ピース／キャベツ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
15 月	麦ごはん ポークカレー ツナサラダ	米／押麦／じゃがいも ／小麦粉／バター／砂 糖／紅花油／ごま油/ お菓子	豚肉モモ／牛乳／ツナ ／かえりいりこ／あお さ(素干し)	玉葱／にんじん／グリン ピース／りんご／だいこん ／こまつな／コーン	煮干しのカリカリ(のり) お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
16 火	麦ごはん 魚のオーロラスース焼き コーンサラダ チンゲン菜のミルクスープ	米／押麦／マヨネーズ ／砂糖／紅花油／小麦 粉／バター	すけとうだら／カット わかめ／ベーコン／牛 乳／生クリーム／ちり めん	コーン／キャベツ／にんじ ん／チンゲン菜／玉葱/ マッシュルーム	タやけごはん お茶 お菓子 牛乳
17 水	麦ごはん かき揚げ 豆腐の味噌汁	米／押麦／さつまいも ／小麦粉／かたくり粉 ／なたね油	むきえび／しらす干し/ カットわかめ／たま ご／豆腐／油揚げ／み そ／牛乳／ヨーグルト	にんじん／玉葱／ピーマン ／ごぼう／えのきたけ／は くさい／ねぎ	ヨーグルト お茶 お菓子 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 木	麦ごはん 里芋と豚肉の煮物 白菜とわかめの酢の物	米／押麦／さとも/ こんにやく／砂糖／食 パン／バター／ごま	豚肉モモ／みそ／カッ トわかめ／ちりめん/ 牛乳	だいこん／れんこん／にん じん／さやいんげん／はく さい	セサミトースト 牛乳 お菓子 牛乳
19 金	麦ごはん 煮魚 大根なます 里芋の味噌汁	米／押麦／砂糖／さと いも／小麦粉／バター	あかうお／ちりめん/ 油揚げ／みそ／牛乳/ たまご	だいこん／れんこん／にん じん／はくさい／ねぎ／し めじ／ほうれん草／かぶ ／りんご	野菜入りマフィン 牛乳 お菓子 牛乳
20 土	三色ごはん わかめスープ	米／砂糖／白ごま(い り)／お菓子	鶏ひき肉／カットわか め／牛乳	コーン／にんじん／さやい んげん／玉葱／こまつな	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
22 月	麦ごはん 肉じゃが ひじきとほうれん草のワガ	米／押麦／じゃがいも ／糸こんにやく／油/ 砂糖／マヨネーズ／マ カロニ	鶏肉モモ／干ひじき(ス ライス、乾)／ツナ／牛 乳／きな粉	玉葱／にんじん／さやいん げん／ほうれん草	マカロニのあべかわ 牛乳 お菓子 牛乳
24 水	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え さつま汁	米／押麦／砂糖／なた ね油／さつまいも／お 菓子	豚肉モモ／かつお節/ 油揚げ／みそ／牛乳	しょうが／ほうれん草／ はくさい／にんじん／玉葱 ／ねぎ／みかん S	みかん お菓子 お茶 お菓子 牛乳
25 木	麦ごはん ささみのごまだれかけ すき昆布のサラダ 野菜スープ	米／押麦／ごま／砂糖 ／紅花油／さつまいも ／バター	鶏肉ささ身／白みそ/ 刻み昆布／ちりめん/ 牛乳／たまご／卵黄	だいこん／にんじん／こま つな／はくさい／生しい たけ(菌床栽培、生)／チンゲ ン菜	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
26 金	麦ごはん 魚のあずま煮 マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁	米／押麦／かたくり粉 ／なたね油／白ごま(い り)／砂糖／マカロニ ／マヨネーズ／じゃが いも／さつまいも	メルルーサ／たまご/ みそ／牛乳／あずき (乾)	しょうが／にんじん／キャ ベツ／水菜／玉葱／えのき たけ／ねぎ	ぜんざい お茶 お菓子 牛乳
27 土	炊き込みご飯 豆腐のすまし汁	米／こんにやく／お菓 子	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／豆腐／カットわかめ ／牛乳	しめじ／にんじん／玉葱/ はくさい	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
29 月	麦ごはん クリームシチュー 切干大根の甘酢和え	米／押麦／じゃがいも ／バター／小麦粉／砂 糖／白ごま(いり)／ ロールパン	鶏肉モモ／牛乳／生ク リーム／ちりめん	玉葱／にんじん／マッシュ ルーム／グリーンピース／切 干しだいこん／こまつな/ りんご(ジャム)	りんごジャムパン 牛乳 お菓子 牛乳
30 火	麦ごはん 鮭のバター醤油焼き 水菜の和え物 もずくスープ	米／押麦／バター／砂 糖／白ごま(いり)／お 菓子	鮭／かつお節／もずく ／豚肉モモ／たまご/ 牛乳	水菜／はくさい／干し椎茸 ／にんじん／ねぎ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳

月 平均 栄養 価	エネルギー	505 kcal	タンパク質	20.3 g
	脂 質	13.9 g	食塩相当量	1.8 g


11月24日は「和食の日」

11月24日は、11(いい)月24(にほんしよく)日ということで、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。

ポイント

味覚が育つ「だし」



乳幼児期は味覚形成の大切な時期

「だし」を生かした食事をすることは、薄味に慣れ、食材本来の味を楽しみ、味覚を育てることに繋がります。

水やお湯を使ってうま味を引き出した汁、昆布・鰹節・煮干し・焼きアゴ・干し椎茸・干しエビなどを煮出します。

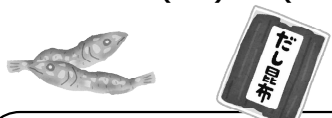
「だし」を上手に使うことによって、薄味でも美味しい料理ができ、動物性油脂や塩分を控えることができます。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	さつまいもとりにくのうまにちんげんさいのおひたし	かたくり粉/なたね油/さつまいも/砂糖/お菓子	鶏肉モモ/かつお節/牛乳	しょうが/にんじん/玉葱/グリーンピース/チンゲン菜/はくさい/りんご	りんご おかし ぎゅうにゅう
2	さわらのてりやき もやしのごまあえ ちゅうかやさいすーぶ	砂糖/ごま/はるさめ/ごま油/さつまいも	さわら/牛乳	しょうが/もやし/にんじん/こまつな/はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ	やきいも ぎゅうにゅう
4	とりにくのまーまれーどやき ほてとさらだ はるさめすーぶ	じゃがいも/砂糖/マヨネーズ/はるさめ/ロールパン/バター	鶏肉モモ/カットわかめ/きな粉/牛乳	マーマレード/にんじん/ブロッコリー/コーン/はくさい/玉葱/干し椎茸	きなこぼん ぎゅうにゅう
5	さかなのかれーやき きんぴられんこん だいこんのみそしる	小麦粉/バター/こんにやく/ごま/砂糖/ごま油/お菓子	すけとうだら/豆腐/みそ/牛乳	れんこん/にんじん/こまつな/だいこん/玉葱/ねぎ	おかし ぶりっくぎゅうにゅう
8	こうやとうふのおらんだ かみかみさらだ	かたくり粉/なたね油/じゃがいも/砂糖/アーモンドスライス/白ごま(いり)/紅花油/米	鶏肉モモ/高野豆腐/ちりめん/ツナ/わかめ	玉葱/にんじん/グリーンピース/コーン/こまつな/だいこん/はくさい	ぞうすい おちゃ
9	さばのしおやき ほうれんそうのごまあえ とんじる	砂糖/ごま/さといも/こんにやく/お菓子	鯖塩水漬け/豚肉モモ/豆腐/みそ/うずら豆/牛乳	ほうれんそう/もやし/にんじん/はくさい/ごぼう/ねぎ	にまめ おかし ぎゅうにゅう
10	じゃじゃめん こまつなのあえもの	うどん/バター/砂糖/小麦粉/紅花油	豚肉モモ/みそ/かつお節/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ/ほうれんそう/こまつな/はくさい/えのきたけ/りんご	あつぷるけーき ぎゅうにゅう
11	ひじきいりみーとろーふ ほいるきやべつ すましじる	パン粉/なたね油/砂糖/お菓子	牛ひき肉/豚ひき肉/干ひじき(アノキ、乾)/たまご/牛乳/豆腐	玉葱/にんじん/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ	おかし ぎゅうにゅう
12	さけのぼんこやき ふれんちさらだ はくさいのみそしる	マヨネーズ/パン粉/紅花油/かたくり粉/砂糖	鮭/油揚げ/カットわかめ/みそ/豆乳/きな粉	パセリ/キャベツ/コーン/にんじん/はくさい/玉葱	とうにゅうもち おちゃ
15	ほーくかれー つなさらだ	じゃがいも/小麦粉/バター/砂糖/紅花油/ごま油/お菓子	豚肉モモ/牛乳/ツナ/かえりいりこ/あおさ(素干し)	玉葱/にんじん/グリーンピース/りんご/だいこん/こまつな/コーン	にほしのかりかり(のり) おかし ぎゅうにゅう
16	さかなのおーろらそーすやき こーんさらだ ちんげんさいのみくすーぶ	マヨネーズ/砂糖/紅花油/小麦粉/バター/米	すけとうだら/カットわかめ/ベーコン/牛乳/生クリーム/ちりめん	コーン/キャベツ/にんじん/チンゲン菜/玉葱/マッシュルーム	ゆうやけごぼん おちゃ
17	かきあげ とうふのみそしる	さつまいも/小麦粉/かたくり粉/なたね油	むきえび/しらす干し/カットわかめ/たまご/豆腐/油揚げ/みそ/ヨーグルト	にんじん/玉葱/ピーマン/ごぼう/えのきたけ/はくさい/ねぎ	よーぐると おちゃ
18	さといもとぶたにくのもの はくさいとわかめのすのもの	さといも/こんにやく/砂糖/食パン/バター/ごま	豚肉モモ/みそ/カットわかめ/ちりめん/牛乳	だいこん/れんこん/にんじん/さやいんげん/はくさい	せさみとーすと ぎゅうにゅう
19	にざかな だいこんなます さといものみそしる	砂糖/さといも/小麦粉/バター	あかうお/ちりめん/油揚げ/みそ/たまご/牛乳	だいこん/れんこん/にんじん/はくさい/ねぎ/しめじ/ほうれんそう/かぶ/りんご	やさしいりまふいん ぎゅうにゅう

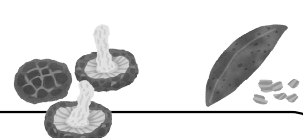
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
22	にくじやが ひじきとほうれんそうのさらだ	じゃがいも/糸こんにやく/油/砂糖/マヨネーズ/マカロニ	鶏肉モモ/干ひじき(アノキ、乾)/ツナ/きな粉/牛乳	玉葱/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう	まかるにのあべかわ ぎゅうにゅう
24	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのおかかあ さつまじる	砂糖/なたね油/さつまいも/お菓子	豚肉モモ/かつお節/油揚げ/みそ	しょうが/ほうれんそう/はくさい/にんじん/玉葱/ねぎ/みかん S	みかん おかし おちゃ
25	さきみのごまだれかけ すきこんぶのさらだ やさいすーぶ	ごま/砂糖/紅花油/さつまいも/バター	鶏肉ささ身/白みそ/刻み昆布/ちりめん/たまご/牛乳/卵黄	だいこん/にんじん/こまつな/はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)/チンゲン菜	すいーとほてと ぎゅうにゅう
26	さかなのあずまに まかるにさらだ じゃがいものみそしる	かたくり粉/なたね油/白ごま(いり)/砂糖/マカロニ/マヨネーズ/じゃがいも/さつまいも	メルルーサ/たまご/みそ/あずき(乾)	しょうが/にんじん/キャベツ/水菜/玉葱/えのきたけ/ねぎ	ぜんざい おちゃ
29	くりーむしちゅー きりぼしだいこんのあまずあえ	じゃがいも/バター/小麦粉/砂糖/白ごま(いり)/ロールパン	鶏肉モモ/牛乳/生クリーム/ちりめん	玉葱/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース/切干しだいこん/こまつな/りんご(ジャム)	りんごじゃむぼん ぎゅうにゅう
30	さけのばたーしょうゆや みずなのあえもの もずくすーぶ	バター/砂糖/白ごま(いり)/お菓子	鮭/かつお節/もずく/豚肉モモ/たまご/牛乳	水菜/はくさい/干し椎茸/にんじん/ねぎ	おかし ぎゅうにゅう
		月平均栄養価			エネルギー 363 kcal 脂 質 12.8 g タンパク質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g

11月24日は「和食の日」

11月24日は、11(いい)月24(にほんしよく)日ということで、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。



ポイント①
味覚が育つ「だし」



乳幼児期は味覚形成の大切な時期

「だし」を生かした食事をする事は、薄味に慣れ、食材本来の味を楽しみ、味覚を育てることに繋がります。水やお湯を使ってうま味を引き出した汁、昆布・鰹節・煮干し・焼きアゴ・干し椎茸・干しエビなどを煮出します。「だし」を上手に使うことによって、薄味でも美味しい料理ができ、動物性油脂や塩分を控えることができます。

**ポイント②
基本となる「一汁三菜」**

日本の主食であるご飯、汁物、3つの菜(おかず)を組み合わせた献立「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」を、バランスよく摂ることができます。

ポイント③

四季がはっきりしていて、周囲が海で囲まれている日本では、自然の恵みによって、季節ごとに様々な食材が手に入ります。旬の食材を使って料理をすることで、食卓に季節を感じることができます。

