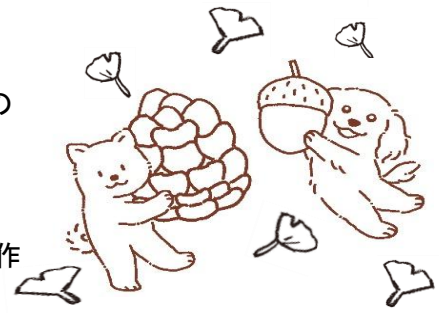
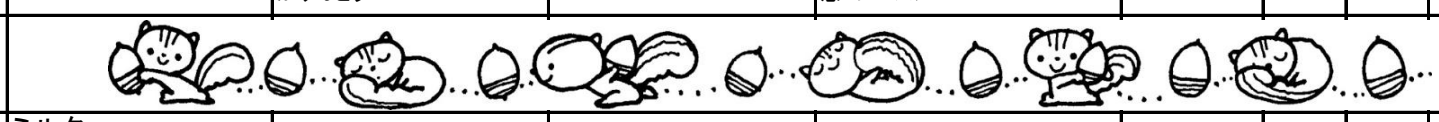
令和8年11月　給食献立表

11月24日は和食の日　～だしのうまみで味覚を育てる～



わたしたちには、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、"うまみ"という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。
例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしを丁寧にとると、うま味成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。
また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 （熱や力になるもの）	赤の仲間 （血や肉になるもの）	緑の仲間 （体の調子を整えるもの）	朝の おやつ	ｴﾈﾙｷﾞｰ （kcal）	たんぱく質 （g）	脂質（g）
2	月	ご飯　キーマカレー 小松菜のサラダ　果物	牛乳 あべかわマカロニ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マカロニ ごま 砂糖 かりんとう	牛肉 豚肉 ベーコン 牛乳　きな粉	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく しょうが こまつな もやし みかん	お茶 かりんとう	595	20.9	19.7
4	水	ご飯　豆腐と挽肉のみそ煮 わかめの酢の物　もずく汁	牛乳 チーズ焼き	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも クラッカー	豆腐 豚肉 みそ わかめ かつお節 もずく こんぶ 牛乳 ベーコン チーズ	人参 玉葱 ねぎ きゅうり えのきたけ パセリ	お茶 クラッカー	521	22.2	18.6
5	木	ご飯　チーズと青菜のオムレツ ひじきいため煮　みそ汁　果物	ミルク しらすトースト	米 麦 油 砂糖 パン マヨネーズ	卵 チーズ ひじき 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 しらす干し スキムミルク	チンゲン菜イ 人参 玉葱 りんご さやいんげん はくさい しめじ	お茶 ビスケット	578	24.0	19.4
6	金	ご飯　魚フライ れんこんきんぴら　みそ汁	お茶 かみかみおこわ	米 麦 小麦粉 油　砂糖 ごま もち米 せんべい	ホキ 油揚げ いりこ みそ しらす干し ひじき 大豆	れんこん 人参 だいこん ねぎ 干し椎茸	お茶 せんべい	568	20.0	14.5
7	土	ご飯　焼きそば すまし汁　果物	牛乳 ビスケット	米　麦 中華麺　砂糖 ビスケット ボーロ	豚肉　かつお節 豆腐 こんぶ 牛乳	玉葱 キャベツもやし人参 ねぎ しめじ みかん	お茶 ボーロ	559	19.9	12.8
9	月	ご飯　鶏肉のケチャップ煮 ごまサラダ　　みそ汁	ミルク ポップコーン	米 麦 コーン 油　砂糖 じゃがいも ビスケットバター	鶏肉 スキムミルク 牛乳　ハム　わかめ	玉葱 人参　さやいんげん きゅうり キャベツ　かぼちゃ えのきたけ	お茶 クラッカー	575	21.4	19.3
10	火	食パン　シチュー ごぼうサラダ　果物	お茶 小豆クッキー	パン小麦粉 じゃがいも油 コーンバター砂糖マヨネーズ	鶏肉　スキムミルク ツナ　あずき　卵	人参 玉ねぎ　ごぼう きゅうり　みかん	お茶 ビスケット	599	19.0	22.8
11	水	ご飯　柳川煮 チンゲン菜のじゃこ和え みそ汁	牛乳 肉まん	米 麦 しらたき 油 砂糖 小麦粉	豚肉 卵 しらす干し 豆腐 いりこ みそ 牛乳 スキムミルク チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん チンゲン菜 もやし えのきたけ ねぎ	お茶 チーズ	556	24.6	14.8
12	木	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 春雨の酢の物　はんぺん汁	ミルク かぼちゃのマドレーヌ	米 麦 油 砂糖 春雨 ごま油 小麦粉 バター ボーロ	厚揚げ 豚肉 みそ ハム はんぺん こんぶ かつお節 牛乳　スキムミルク 卵	人参 玉葱 キャベツ きゅうり しめじ こまつな かぼちゃ	お茶 ボーロ	592	23.2	20.7
13	金	ご飯　魚のみぞれ煮 白菜のごま和え　　豚汁	お茶 栄養チヂミ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 さといも じゃがいも　ごま せんべい	さわら 豚肉 豆腐 いりこ みそ ベーコン　しらす干し	だいこん はくさい 人参 ごぼう　玉ねぎ ねぎ	お茶 せんべい	522	26.2	14.9
14	土	ご飯　鶏南うどん　　果物 さつまいもと大豆の甘がらめ	牛乳 丸ボーロ	米　うどん 砂糖 丸ボーロ クラッカー　さつまいも	鶏肉 いりこ 大豆 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ みかん	お茶 クラッカー	639	23.7	11.9
16	月	ご飯　チキンカレー 和風サラダ　果物	牛乳 揚げごぼう	米 麦 じゃがいも　小麦粉 バター 砂糖 油　ボーロ ごま　でんぷん	鶏肉 牛乳 スキムミルク ハム	玉葱 人参 りんご にんにく もやし キャベツ だいこん ごぼう　みかん	お茶 ボーロ	572	17.2	19.0
17	火	食パン　マカロニグラタン ほうれん草のサラダ コーンスープ	ミルク りんごケーキ	マカロニ 油 小麦粉 バター マヨネーズ コーン　砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン スキムミルク　卵	玉葱 しめじ ほうれんそう もやし 人参 パセリ	お茶 せんべい	553	20.4	22.8
18	水	ご飯　筑前煮 小松菜のサラダ　みそ汁	牛乳 蒸しパン	米 麦 さといも 砂糖 ごま 小麦粉　マヨネーズ かりんとう	鶏肉 高野豆腐　ベーコン わかめ いりこ みそ 牛乳	しょうが れんこん ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん しめじ 玉葱　レーズン	お茶 かりんとう	598	23.3	13.5
19	木	お弁当の日								
20	金	ご飯　魚のオーロラソース焼 コールスロー　白菜豆乳スープ	ミルク ジャムサンドクラッカー	米　麦 小麦粉 油　砂糖 クラッカー　いちごジャム	鮭　豆乳　ベーコン 牛乳　スキムミルク　卵	白菜　キャベツ 玉葱　しめじ きゅうり　人参	お茶 せんべい	595	24.7	25.9
21	土	食パン　スパゲティミートソース スープ　　果物	牛乳 せんべい	スパゲッティ 油 じゃがいも パン　せんべい　ビスケット	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 ベーコン	人参 玉葱 ピーマン キャベツ　　みかん	お茶 ビスケット	563	21.8	16.4
24	火	ご飯　　魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え 村雲汁	ミルク きな粉トースト	米 麦 マヨネーズ 小麦粉 油 砂糖 パン　バター せんべい　でんぷん	ホキ　豆腐　卵　わかめ いりこ　きな粉	人参 ほうれんそう もやし しめじ　玉ねぎ ねぎ	お茶 せんべい	524	28.4	16.2
25	水	ご飯　麻婆豆腐 拌三糸　果物	牛乳 スイートポテト	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 バター ボーロ　さつまいも	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳 卵	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり かき	お茶 ボーロ	562	19.2	17.1
26	木	さつまいもごはん 鶏肉から揚げ　かきたま汁 ナムル　ヤクルト	お茶 クリームケーキ	麦 さつまいも砂糖 油 ごま 小麦粉 コーンバター	米 鶏肉 しらす干し　卵 いりこ　牛乳　生クリーム	人参　キャベツ　チンゲン菜 えのきたけ　もも缶	お茶 クラッカー	627	23.1	24.2
27	金	食パン　白菜のクリーム煮 ツナサラダ　果物	お茶 ご飯おやき	パン 小麦粉 バター 米 かりんとう　ごま油	鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク ツナ かつお節	はくさい 人参 ブロッコリー にんにく チンゲン菜 もやし りんご　ねぎ	お茶 かりんとう	505	22.9	14.4
28	土	ご飯　野菜ラーメン かぼちゃのそぼろ煮　果物	牛乳 バウムクーヘン	米　麦　中華めん 砂糖 バウムクーヘン ビスケット	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉	人参 キャベツ もやし 玉葱 かぼちゃ みかん	お茶 ビスケット	477	18.7	8.9
30	月	ご飯　きつねうどん かぶと柿の甘酢和え　果物	お茶 岩石揚げ	米 麦 うどん 油 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉 クラッカー	牛肉　油揚げ　大豆 ひじき 卵	玉ねぎ　ねぎ 人参 しいたけ かぶ きゅうり かき バナナ	お茶 クラッカー	612	18.4	12.4

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

わらしこ保育園