

2024年度 11月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全児		未満児	全児		材 料 (分類：六つの基礎食品)						延長児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		延長おやつ	
			1	2	3	4	5	6				
1 金	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・ベーキングパウダー	サラダ油	牛乳 せんべい	
2 土	秋の親子遠足											
5 火	ごはん	八宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉和え	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖 片栗粉・醤油 マカロニ	サラダ油 ごま油	牛乳 かりんとう	
6 水	パン	れんこんハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	ロールパン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油	牛乳 ビスケット	
7 木		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 *さつまいも おにぎり	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 米・さつまいも	サラダ油 黒ゴマ	牛乳 ウエハース	
8 金	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素・ビスケット	サラダ油	牛乳 あられ	
9 土		イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 サブレ	サラダ油 マーガリン	牛乳 サブレ	
11 月	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 *焼き芋	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ほうれんそう	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油 砂糖・酢・さつまいも	サラダ油 バター	牛乳 かりんとう	
12 火	ごはん	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油 砂糖・酢・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 サブレ	
13 水	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油 麩・鉄強化ウエハース かりんとう	サラダ油	牛乳 クラッカー	
14 木	パン	魚のから揚げ・ヘルシー焼肉 ブロッコリーポテト 玉ねぎのスープ・みかん	牛乳	固形ヨーグルト	白身魚 鶏肉	牛乳 干若布 固形ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	キャベツ・玉葱・葱 みかん	ロールパン・片栗粉 焼肉のたれ・じゃがいも スープの素	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	牛乳 クッキー	
15 金	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *きな粉蒸しパン	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋 砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	牛乳 ウエハース	
16 土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	牛乳 ビスケット	
18 月	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 柿・クラッカー	鶏肉	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱 柿	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 クラッカー	サラダ油	牛乳 クッキー	
19 火	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	牛乳 サブレ	
20 水	ごはん	八宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳	牛乳 *さつまいもスナック	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油	牛乳 ビスケット	
21 木	パン	れんこんハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	ロールパン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油	牛乳 せんべい	
22 金	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 *チーズラスク	鶏レバー	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・ウスターソース ケチャップ・酒・スープの素 食パン	ピーナッツ サラダ油 マヨネーズ	牛乳 クッキー	
25 月	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 鉄強化ウエハース・かりんとう	サラダ油	牛乳 クラッカー	
26 火	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素・ビスケット	サラダ油	牛乳 あられ	
27 水	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *みるくりこ	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し スキムミルク・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	牛乳 おかき	
28 木	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ほうれんそう	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター	牛乳 クラッカー	
29 金	ごはん	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 クッキー	
30 土		イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 サブレ	サラダ油 マーガリン	牛乳 ビスケット	

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価 703	25.3	19.3	304	3.1	2.1	476	0.36	0.46	24
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

だしを味やおう

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え、「うまみ」があります。味覚形成の乳幼児にこそ、このうまみを味わってほしいもの。うまみの基となるかつおや昆布、いりこなどの自然の「だし」を使った料理を工夫しましょう。食材本来の風味を引き出す「だし」を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。

