



# 11がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量	補食
				方や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
1	金	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き コールスローサラダ バナナ	にゅうめん 麦茶	米 麩 マヨネーズ きび砂糖 そうめん	鶏肉 味噌	えのき 長ねぎ きゃべつ 胡瓜 人参 バナナ ほうれん草	503/23.4 354/16.2	おにぎり フルーツ
2	土	スタミナ丼 わかめの味噌汁 きゅうりのゆかり和え フルーツ	ジャムサンドイッチ 麦茶	米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 パン ジャム	豚肉 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 なら 胡瓜 ゆかり フルーツ	471/17.0 336/11.9	おにぎり フルーツ
3	日	文化の日						
4	月	振替休日						
5	火	ごはん なすの味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め 春雨サラダ 柿	シュガーパン 牛乳	米 きび砂糖 春雨 ごま油 パン生地 バター グラニュー糖	厚揚げ 味噌 豚肉 牛乳	なす 玉ねぎ ピーマン もやし 胡瓜 人参 柿	598/20.8 431/14.8	おにぎり フルーツ
6	水	けんちんうどん とうもろこしのかき揚げ きゅうりの酢の物 りんごゼリー	チャーハンおにぎり 麦茶	うどん 小麦粉 油 きび砂糖 米 ごま油	鶏肉 油揚げ わかめ アガー	大根 人参 長ねぎ コーン 玉ねぎ 胡瓜 りんごジュース	426/16.9 309/12.7	ふかしいも フルーツ
7	木	ごはん 大根の味噌汁 さばの塩焼き きゃべつのおかか和え 納豆 みかん <small>避難訓練</small>	じゃがもち 麦茶	米 じゃがいも 片栗粉 バター	味噌 さば かつおぶし 納豆	大根 しいたけ きゃべつ 人参 胡瓜 みかん	427/20.0 301/14.1	おにぎり フルーツ
8	金	ごはん なめこの味噌汁 鶏ひき肉のパン粉焼き 切干大根の煮物 りんご	フルーツヨーグルト (コンフレック入り) 麦茶	米 パン粉 オリーブ油 きび砂糖 コンフレック	豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 油揚げ ヨーグルト	なめこ 万能ねぎ パセリ 切干大根 人参 いんげん りんご バナナ みかん缶 黄桃缶	443/18.0 322/12.8	おにぎり フルーツ
9	土	ごはん しいたけの味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の昆布和え フルーツ	シュガートースト 麦茶	米 麩 パン バター グラニュー糖	味噌 鶏肉 塩昆布	しいたけ 白菜 人参 フルーツ	512/18.3 380/13.3	おにぎり フルーツ
10	日							
11	月	焼き鳥丼 きゃべつの味噌汁 大根とわかめの中華サラダ 柿	ピザパン 牛乳	米 きび砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油 食パン	鶏肉 のり 味噌 わかめ チーズ 牛乳	長ねぎ きゃべつ 玉ねぎ 大根 人参 柿 ピーマン コーン	458/22.0 352/17.0	おにぎり フルーツ
12	火	ごはん ほうれん草のすまし汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物 りんご	クッキー 牛乳	米 麩 きび砂糖 ごま油 小麦粉 バター	さくら 味噌 ひじき 厚揚げ 牛乳	ほうれん草 人参 いんげん りんご	582/24.6 438/18.4	おにぎり フルーツ
13	水	クリームスパゲッティ とうもろこしのスープ フレンチサラダ みかんゼリー <small>誕生会</small>	チキンライス 麦茶	スパゲッティ 小麦粉 バター オリーブ油 きび砂糖 米	鶏肉 牛乳 わかめ コンソメ アガー	玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン きゃべつ 胡瓜 人参 みかんジュース ピーマン	608/23.8 479/18.7	おにぎり フルーツ
14	木	ごはん しめじのスープ 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 柿	焼きうどん 麦茶	米 きび砂糖 じゃがいも マヨネーズ うどん	コンソメ 豚肉 鶏肉 かつおぶし	しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 柿 きゃべつ	499/15.2 362/11.4	おにぎり フルーツ
15	金	ごはん 豚汁 鶏肉のオニオン焼き フロッコリーのバターソテー みかん	フライドポテト 麦茶	米 里芋 バター じゃがいも 油	豚肉 味噌 鶏肉 青のり	大根 人参 こんにゃく 万能ねぎ 玉ねぎ フロッコリー コーン みかん	433/15.6 313/11.6	おにぎり フルーツ

給食日より



乳歯は、おし歯になりやすく進行も早いと言われてます。  
よく噛んで食べることや習慣的に歯磨きを行うことで子供たちが意識できるように  
声掛けをしてあげましょう！

11.8

いい歯の日

★咀嚼の役割★

- ◎味覚の発達 …薄味でも美味しく感じられます
- ◎消化を助ける …噛むことで脳を刺激します
- ◎歯並びをよくする …あごの発達を促します
- ◎言葉の発音がはっきりする …噛むことで口周りの筋力のバランスがつかます



※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/たんぱく	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	土	マーボー丼 玉ねぎのスープ もやしナムル フルーツ	ツナのおにぎり フルーツ・麦茶	米 きび砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 甜面醬 味噌 わかめ コンソメ ツナ 青のり	人参 玉ねぎ もやし フルーツ	516/16.9 398/12.7	ふかしいも フルーツ
17	日							
18	月	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のトマトチーズ焼き コールスローサラダ りんご	ショートブレッド 牛乳	米 きび砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	えのき 小松菜 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ きゃべつ 胡瓜 人参 りんご	496/19.3 373/14.6	おにぎり フルーツ
19	火	中華丼 春雨スープ かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	照り焼きチキンパン 牛乳	米 きび砂糖 片栗粉 春雨 食パン	豚肉 わかめ コンソメ 鶏肉 ヨーグルト のり チーズ 牛乳	白菜 人参 たけのこ ピーマン 玉ねぎ しいたけ かぼちゃ	628/25.3 463/19.0	おにぎり フルーツ
20	水	ごはん きゃべつの味噌汁 鮭のパン粉焼き 秋のコロコロサラダ みかん	お昼スナック (のり塩) 牛乳	米 バン粉 オリーブ油 さつまいも 油 マヨネーズ 麩 バター	味噌 鮭 チーズ 青のり 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ パセリ 胡瓜 人参 みかん	479/22.2 342/15.8	おにぎり フルーツ
21	木	ごはん 豆腐のすまし汁 ホイコーロー ツナと大根のサラダ りんご	ジャムサンドイッチ 牛乳	米 きび砂糖 マヨネーズ バン ジャム バター	豆腐 豚肉 味噌 甜面醬 ツナ 牛乳	しいたけ 玉ねぎ ピーマン きゃべつ 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 りんご	557/20.9 401/14.8	おにぎり フルーツ
22	金	ごはん あおさの味噌汁 鶏の唐揚げ カラフルサラダ ラフランス	アップルポテト 麦茶	米 麩 片栗粉 油 フルトン オリーブ油 バター きび砂糖 さつまいも	あおさ 味噌 鶏肉	きゃべつ 胡瓜 赤・黄パプリカ ラフランス りんご	436/17.9 319/13.0	おにぎり フルーツ
23	土	勤労感謝の日						
24	日							
25	月	チキンカレーライス 青梗菜のスープ フロッコリーとコーンのソテー 柿	ほうれん草 チーズマフィン 牛乳	米 じゃがいも カレールー バター 油 ホットケーキミックス	鶏肉 コンソメ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 青梗菜 えのき フロッコリー コーン 赤パプリカ 柿 ほうれん草	530/17.0 390/12.3	おにぎり フルーツ
26	火	ごはん しいたけのすまし汁 かじきのごま味噌焼き 筑前煮 ぶどうゼリー	さくさくクッキー 牛乳	米 きび砂糖 ごま バター 小麦粉 コーンフレーク	かじき 味噌 鶏肉 アガー 牛乳	しいたけ 長ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく たけのこ いんげん ぶどうジュース	501/27.1 345/17.1	おにぎり フルーツ
27	水	まるパン ほうれん草のスープ 鶏肉のBBQ焼き ポテトサラダ みかん	鶏そぼろおにぎり 麦茶	パン きび砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米	コンソメ 鶏肉	ほうれん草 玉ねぎ コーン りんご トマトピューレ 胡瓜 人参 みかん	419/21.5 281/12.8	おにぎり フルーツ
28	木	スタミナ丼 大根の味噌汁 きつねサラダ りんご	マカロニきなこ 麦茶	米 きび砂糖 ごま油 マカロニ	豚肉 味噌 油揚げ きなこ	玉ねぎ 人参 なら 大根 しいたけ きゃべつ 胡瓜 りんご	518/19.9 373/14.2	おにぎり フルーツ
29	金	ごはん しめじの味噌汁 赤魚の煮つけ ひじきと小松菜のサラダ バナナヨーグルト	じゃがいも醤油 麦茶	米 きび砂糖 マヨネーズ じゃがいも バター	味噌 赤魚 ツナ ひじき ヨーグルト	しめじ 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 コーン バナナ	446/19.1 319/13.7	おにぎり フルーツ
30	土	ごはん わかめのすまし汁 豚肉のカレー炒め きゅうりのゆかり和え フルーツ	おおかチーズおにぎり フルーツ・麦茶	米 きび砂糖 カレールー	わかめ 豚肉 かつおぶし チーズ	長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 人参 胡瓜 きゃべつ ゆかり フルーツ	444/14.4 330/10.9	ふかしいも フルーツ

## 万能調味料、塩こうじ

給食に欠かせない「塩こうじ」  
実はほとんどの肉や魚のメニューで下味として使用しています。  
塩こうじは単なる調味料としてだけでなく、肉などのたんぱく質をやわらかくする  
作用がある他、うまみ成分の**グルタミン酸**を生成するため、よりおいしくなる  
効果もあります。  
また、発酵食品であるため、整腸作用や疲労回復等の効果も期待できます。

## 発酵食品って何がいいの？

### 【発酵食品3つのメリット】

- メリット① 食品の保存性がアップする
- メリット② 味わいや香りがアップする
- メリット③ 栄養価や健康調節機能がアップする



## おだ特製塩こうじ の作り方

### 材料

- 米こうじ・・・500g
- 塩・・・150g
- 水・・・600g

### 作り方

- ①熱湯を60℃に冷ます
- ②釜に米こうじと塩を入れて良くほぐす
- ③炊飯器に釜をセットし、①のお湯を入れ、良くかき混ぜる
- ④3時間程度「保温」する(1時間おきにかき混ぜる)
- ⑤米こうじが柔らかくなっていれば完成☆  
粒が気になればミキサーにかけ、ペースト状にする  
\*完成後は保存容器に入れ、冷蔵庫で保管して下さい



・・・日々の生活に上手に取り入れたいですね!