令和7年度

11がつのきゅうしょくこんだてひょう

学校法人 織田学園
おだ学園保育園

日	曜日	給　食	おやつ	主な食品 力や体温になるもの	主な食品 血や肉になるもの	主な食品 体の調子を整えるもの	345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/食塩 012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/食塩	補食
1	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	たぬきおにぎり 麦茶	米　油　揚げ玉	わかめ　豚肉	長ねぎ　きゃべつ　玉ねぎ ピーマン　きゅうり　人参 フルーツ	431/13.4/8.4/1.0 316/10.2/6.6/0.8	おにぎり フルーツ
2	日	文化の日						
3	月	振替休日						
4	火	ごはん　大根の味噌汁 鶏の唐揚げ　カラフルサラダ りんご	チーズパン 牛乳	米　油　きび砂糖 食パン生地	鶏肉　チーズ 牛乳	大根　小松菜　きゃべつ きゅうり 赤黄パプリカ　りんご	554/25.1/16.9/1.6 396/18.7/12.4/1.3	おにぎり フルーツ
5	水	ごはん　なすの味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め　春雨サラダ 柿	焼きいも 麦茶	米　油　春雨 きび砂糖 さつまいも	油揚げ　豚肉	なす　玉ねぎ　ピーマン　人参 もやし　きゅうり　柿	499/14.4/12.2/1.0 371/10.5/8.9/0.7	おにぎり フルーツ
6	木	けんちんうどん ちくわのマヨネーズ焼き　きゅうりの酢の物 バナナ	しらすおにぎり 麦茶	うどん　米	鶏肉　ちくわ わかめ　しらす	大根　人参　長ねぎ　きゅうり バナナ	460/16.3/10.7/2.7 346/12.3/8.4/2.0	ふかし さつまいも フルーツ
7	金	ごはん　もやしの味噌汁 サーモンの塩焼き　きゃべつのおかか和え 納豆　みかん	シュガートースト 牛乳	米　食パン　バター グラニュー糖	わかめ　サーモン 納豆　牛乳	もやし　きゃべつ　人参 みかん	269/28.7/16.1/1.8 434/20.7/11.9/1.4	おにぎり フルーツ
8	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	おかかおにぎり 麦茶	米　麸　きび砂糖	鶏肉	しいたけ　白菜　きゅうり 人参 フルーツ	468/17.3/11.6/1.2 344/13.3/9.0/0.9	おにぎり フルーツ
9	日							
10	月	ごはん　なめこの味噌汁 白身魚の照り焼き　切干大根サラダ みかん	りんごパン 牛乳	米　油　きび砂糖 食パン生地 バター	豆腐　坊主銀宝 牛乳	なめこ　万能ねぎ　切干大根 きゅうり　人参　みかん りんご	569/26.9/14.7/1.6 423/20.5/11.1/1.2	おにぎり フルーツ
11	火	焼き鳥丼　きゃべつの味噌汁 わかめの中華サラダ 柿	お麸ラスク 牛乳	米　油　きび砂糖 焼き麸　バター	鶏肉　わかめ 牛乳	長ねぎ　きゃべつ　玉ねぎ もやし　きゅうり　人参 コーン 柿	597/25.8/19.6/1.7 461/20.1/14.5/1.3	おにぎり フルーツ
12	水	ごはん　ほうれん草のすまし汁 サーモンの西京焼き　ひじきの煮物 りんご	チーズマフィン 牛乳	米　きび砂糖　油 ホットケーキミックス	サーモン　ひじき 厚揚げ　チーズ 牛乳	ほうれん草　えのき　人参 いんげん　りんご	545/24.6/20.1/1.8 406/18.8/15.5/1.4	おにぎり フルーツ
13	木	食パン　しめじのスープ 豆腐ハンバーグ　ポテトサラダ 柿	鮭おにぎり 麦茶	食パン　きび砂糖 じゃがいも　米	コンソメ 豚肉　鶏肉 豆腐　サーモン	しめじ　玉ねぎ　人参 きゅうり 柿	559/17.3/13.9/0.9 418/12.7/10.6/0.6	さつまいも マッシュ フルーツ
14	金	ごはん　にらの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き　ブロッコリーのバターソテー みかん	わかめうどん 麦茶	米　バター うどん	鶏肉　わかめ	にら　もやし　玉ねぎ ブロッコリー　しめじ　コーン みかん　長ねぎ	495/19.4/13.4/2.5 378/15.1/10.7/2.0	おにぎり フルーツ
15	土	ごはん　長ねぎのすまし汁 豚肉となすの味噌炒め　きゃべつのおかか和え フルーツ	ジャムサンド 麦茶	米　きび砂糖 麸 食パン　バター	豚肉	長ねぎ　なす　ピーマン きゃべつ　玉ねぎ　人参 フルーツ	417/13.7/7.3/1.2 303/10.3/5.6/0.9	おにぎり フルーツ

給食だより

乳歯は、むし歯になりやすく進行も早いと言われています。
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ども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きます

※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/タンパク質/食塩 012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/食塩	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		
16	日							
17	月	ごはん　しめじの味噌汁 鶏肉のBBQ焼き　ひじきのサラダ バナナ	大学芋 麦茶	米　きび砂糖 さつまいも　油	鶏肉　ひじき	しめじ　小松菜　玉ねぎ りんご　きゅうり　人参 きゃべつ　コーン　バナナ	527/18.1/15.8/1.1 365/10.6/11.2/0.8	おにぎり フルーツ
18	火	マーボー丼　玉ねぎのスープ 三色ナムル みかん	さくさく クッキー 牛乳	米　きび砂糖 油　バター コーンフレーク	豆腐　豚肉 ガラスープ 牛乳	玉ねぎ　えのき　もやし　人参 ほうれん草　みかん	557/18.5/18.9/1.4 429/13.9/14.0/1.1	おにぎり フルーツ
19	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 ラフランス　誕生会	アップルパイ 牛乳	スパゲッティ バター　油 きび砂糖 パイシート	鶏肉　牛乳 コンソメ	玉ねぎ　しめじ　ほうれん草 コーン　チンゲンサイ きゃべつ きゅうり　人参 ラフランス　りんご	583/18.2/23.0/1.2 458/14.2/17.9/1.0	おにぎり フルーツ
20	木	ごはん　油揚げの味噌汁 かじきのパン粉焼き　秋のコロコロサラダ りんご	ジャムサンド 牛乳	米　油 さつまいも　里芋 きび砂糖　食パン	油揚げ かじき チーズ　牛乳	玉ねぎ　きゅうり　人参 りんご	591/27.3/15.1/1.2 435/20.7/11.4/0.9	おにぎり フルーツ
21	金	ごはん　豆腐のすまし汁 ホイコーロー　ほうれん草の海苔和え みかん	カレーサモサ 牛乳	米　油　きび砂糖 餃子の皮 じゃがいも	豆腐　豚肉 鶏肉　牛乳	万能ねぎ　玉ねぎ　ピーマン きゃべつ　人参　ほうれん草 もやし　みかん	538/21.0/17.7/1.6 387/15.1/12.5/1.2	おにぎり フルーツ
22	土	ごはん　わかめの味噌汁 鶏肉のチーズ焼き　白菜のおかか和え フルーツ	お麸ラスク （のり塩バター） 麦茶	米　麸　バター	わかめ　鶏肉 チーズ	干ししいたけ　白菜　人参 フルーツ	515/25.2/18.1/1.5 389/19.8/13.8/1.1	おにぎり フルーツ
23	日							
24	月	勤労感謝の日						
25	火	チキンカレーライス　青梗菜のスープ コールスローサラダ 柿	クッキー 牛乳	米　じゃがいも 油　きび砂糖 バター	鶏肉　牛乳	玉ねぎ　人参　チンゲンサイ えのき　きゃべつ　きゅうり コーン　柿	638/16.7/21.7/1.8 467/12.0/15.7/1.3	おにぎり フルーツ
26	水	ごはん　しいたけのすまし汁 さばのごま味噌焼き　筑前煮 りんご	さつまいももち 麦茶	米　麸　きび砂糖 油　こんにゃく さつまいも バター	さば　鶏肉	しいたけ　ごぼう　人参 たけのこ いんげん　りんご	474/18.6/10.1/1.4 348/14.0/7.9/1.1	おにぎり フルーツ
27	木	まるパン　ほうれん草のスープ 鶏肉のピザ焼き　かぼちゃサラダ みかん	ツナピラフ 麦茶	まるぱん　米 バター	コンソメ　鶏肉 チーズ　ツナ	ほうれん草　コーン　玉ねぎ ピーマン　かぼちゃ　人参 きゅうり　みかん	535/22.5/21.5/1.8 425/18.0/16.8/1.4	ふかし さつまいも フルーツ
28	金	スタミナ丼　白菜の味噌汁 きつねサラダ りんご	ちんすこう 牛乳	米　きび砂糖　油	豚肉　油揚げ 牛乳	玉ねぎ　にら　白菜　長ねぎ きゃべつ　きゅうり　人参 りんご	702/21.5/30.5/1.4 523/15.6/22.8/1.1	おにぎり フルーツ
29	土	ごはん　麸の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き　ほうれん草のナムル フルーツ	わかめおにぎり 麦茶	米　麸　油	鶏肉　わかめ	もやし　ほうれん草　人参 フルーツ	490/18.8/10.8/0.7 373/14.6/8.5/0.5	おにぎり フルーツ
30	日							

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！