



11がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給 食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/炭水	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 エネルギー/タンパク質/脂質/炭水	
1	日							
2	月	ごはん 白菜の味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 粉ふき芋 みかん	ちんすこう 牛乳	米 ジャが芋	豚肉 牛乳	白菜 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ みかん	566/17.9/21.1/0.9 408/14.1/15.3/0.7	おにぎり フルーツ
3	火	文化の日						
4	水	ごはん もやしのスープ サーモンの塩こうじ焼き マーボーなす 柿	チーズパン 麦茶	米 食パン生地	わかめ サーモン チーズ	もやし 茄子 玉ねぎ 柿	642/28.7/25.2/1.7 462/21.2/18.3/1.3	おにぎり フルーツ
5	木	ごはん なすの味噌汁 豚肉のカレー炒め 春雨サラダ ヨーグルト	フライドポテト 麦茶	米 春雨 じゃが芋	油揚げ 豚肉 ヨーグルト	茄子 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり 人参	512/19.0/20.0/10.3 385/14.9/15.5/10.	おにぎり フルーツ
6	金	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 チーズ	乳児：おかかおにぎり 幼児：けんちんうどん 麦茶	うどん 米	鶏肉 ちくわ わかめ チーズ	大根 人参 長ねぎ きゅうり パナナ	388/16.1/9.9/2.1 276/11.3/7.4/1.5	おにぎり フルーツ
7	土	鶏そぼろ丼 じゃがいもの味噌汁 きゅうりの昆布和え フルーツ	ツナサンド 麦茶	米 じゃがいも 食パン	鶏肉 塩昆布 ツナ	玉ねぎ ほうれん草 きゅうり きゅうり 人参 フルーツ	450/15.0/6.7/1.5 340/11.6/5.3/1.1	おにぎり フルーツ
8	日							
9	月	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	かぼちゃドーナツ 牛乳	米 ホットケーキミックス かぼちゃフレーク	鶏肉 牛乳	にら しいたけ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ みかん	604/24.5/24.0/1.2 437/17.8/17.5/0.9	おにぎり フルーツ
10	火	ごはん 豆腐のすまし汁 さばのごま味噌焼き れんこんのきんぴら ヨーグルト	りんごパン 牛乳	米 食パン生地 バター	豆腐 さば ヨーグルト 牛乳	長ねぎ れんこん 人参 いんげん りんご	629/27.8/21.4/1.8 455/20.4/15.5/1.4	おにぎり フルーツ
11	水	焼き鳥丼 きゅうりの味噌汁 さっぱりピクルス 柿	お麴ラスク (シュガーバター) 牛乳	米 焼き麴 バター	鶏肉 牛乳	長ねぎ きゅうり 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 柿	595/27.0/24.0/1.6 433/19.6/16.9/1.2	おにぎり フルーツ
12	木	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 白桃缶	すいとん 麦茶	米 豆麴	さわら ひじき ちくわ 豆腐 豚肉	ほうれん草 人参 いんげん 白桃缶 白菜	414/19.0/10.3/1.6 307/14.4/7.7/1.3	おにぎり フルーツ
13	金	食パン しめじのスープ ハンバーグ ポテトサラダ バナナ	鮭おにぎり チーズ 麦茶	食パン じゃが芋 米	豚肉 豆腐 サーモン チーズ	しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり パナナ	497/14.3/13.7/1.4 349/13.5/9.6/1.0	ふかし さつまいも フルーツ
14	土	ごはん わかめの味噌汁 豚肉と茄子の味噌炒め ほうれん草のごま和え フルーツ	ジャムサンド 麦茶	米 豆麴 食パン	わかめ 豚肉	茄子 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 人参 フルーツ	510/16.1/9.3/1.3 374/12.1/7.0/1.0	おにぎり フルーツ
15	日							

給食だより



乳歯は、むし歯になれ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！

★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



11.8

いい歯の日



※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			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	月	ごはん 小松菜の味噌汁 鶏肉のマヨコーン焼き 切干大根の煮物 みかん	きなこクッキー 牛乳	米 バター	油揚げ さつま揚げ 牛乳	小松菜 切干大根 人参 いんげん みかん	おにぎり フルーツ
17	火	ごはん しめじの味噌汁 さばのトマトソース焼き ひじきサラダ 白桃缶	大学芋 麦茶	米 さつま芋	さば ひじき チーズ	しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参 きゃべつ コーン 白桃缶	おにぎり フルーツ
18	水	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ コロコロサラダ ラフランス 誕生日会	アップルパイ 牛乳	米 ジャガ芋 パイシート バター	わかめ 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 ラフランス りんご	おにぎり フルーツ
19	木	スパゲティナポリタン とうもろこしのスープ フレンチサラダ バナナ	お麴ラスク (のり塩バター) 牛乳	スパゲティ 焼き麴 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン コーン きゃべつ きゅうり 人参 バナナ	おにぎり フルーツ
20	金	ごはん 油揚げの味噌汁 白身魚の煮付け ジャーマンポテト ヨーグルト	ジャムサンド 牛乳	米 ジャガ芋 食パン	油揚げ 白身魚 ウィンナー ヨーグルト 牛乳	もやし 玉ねぎ 人参	おにぎり フルーツ
21	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	韓国風おにぎり 麦茶	米	わかめ 鶏肉 チーズ	長ねぎ 白菜 人参 フルーツ	おにぎり フルーツ
22	日						
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ごはん 豆腐のすまし汁 ホィコーロー ほうれん草の海苔和え 白桃缶	チーズじゃがもち 麦茶	米 ジャガ芋 バター	豆腐 豚肉 チーズ	万能ねぎ 玉ねぎ ビーマン きゃべつ 人参 ほうれん草 もやし 白桃缶	おにぎり フルーツ
25	水	スタミナ丼 チンゲン菜のスープ スティックサラダ 柿	セサミクッキー 牛乳	米 バター	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ なら チンゲン菜 えのき きゅうり 人参 大根 柿	おにぎり フルーツ
26	木	ごはん しいたけのすまし汁 さばのごま味噌焼き 筑前煮 バナナ	フライドおさつ チーズ 麦茶	米 こんにゃく さつま芋	さば 鶏肉 チーズ	しいたけ 長ねぎ ごぼう 人参 たけのこ いんげん バナナ	おにぎり フルーツ
27	金	まるパン 豆乳スープ タンドリーチキン かぼちゃサラダ みかん	ツナピラフ おにぎり 麦茶	まるパン 米 バター	豆乳 ウィンナー 鶏肉 ヨーグルト チーズ ツナ	きゃべつ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 きゅうり みかん	おにぎり フルーツ
28	土	ごはん 麴のすまし汁 鶏肉の味噌照り焼き ほうれん草のナムル フルーツ	チーズサンド 麦茶	米 豆麴 食パン バター	鶏肉 きなこ チーズ	ほうれん草 人参 フルーツ	おにぎり フルーツ
29	日						
30	月	ごはん えのきの味噌汁 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ みかん	おからドーナツ 牛乳	米	白身魚 チーズ 豆乳 牛乳	えのき 白菜 ブロッコリー コーン みかん	おにぎり 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
 - ④5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!