

## 献立表

2024年11月

広瀬こども園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	
			黄	赤	緑	その他		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
01 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				448.3(394.1)	
	歩き遠足	昼食	焼き肉丼 なめこのみそ汁 ビーンズサラダ	米、砂糖 マヨネーズ	豚肉(肩ロース) 米みそ 大豆(ゆで)	たまねぎ、にんじん だいこん、えのきたけ、なめこ きゅうり、コーン	酒、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし	16.3(13.7) 14.5(12.4) 1.3(1.1)
		午後おやつ	ヤクルト せんべい	ぱりんこ	ヤクルト			
02 土	昼食	塩焼きそば わかめスープ りんご	焼きそばめん、油、ごま油	豚肉(ばら)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、レモン果汁 白ねぎ、カットわかめ、にんじん りんご	オイスターソース、鶏がらスープの素、食塩 中華スープ、食塩	451.0(364.9) 12.1(9.7) 20.6(16.5) 2.8(2.2)	
	午後おやつ	麦茶 ドーナツ	ドーナツ					
05 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				539.6(452.0)	
	総合防災訓練	昼食	白ごはん まいたけのすまし汁 松風焼き 納豆あえ	米 パン粉、砂糖、片栗粉、いりごま	木綿豆腐 鶏ひき肉、米みそ 納豆	まいたけ、こまつな たまねぎ ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし しょうゆ	22.1(17.3) 21.8(18.2) 1.5(1.2)
		午後おやつ	牛乳 ショートブレッド(バタークッキー)	小麦粉、砂糖	牛乳 バター			
06 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			553.6(448.3)	
	歩き遠足	昼食	白ごはん さつまいものみそ汁 さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物	米 さつまいも 砂糖	米みそ さんま 油揚げ	たまねぎ、カットわかめ にんじん、いんげん、切り干しだいこん、干しいたけ	かつおだし汁、だしの素、昆布だし 酒、食塩 しょうゆ、みりん、酒、だしの素	20.3(16.8) 22.2(18.3) 1.8(1.4)
		午後おやつ	牛乳 プアマンケーキ	小麦粉、砂糖、油、ココア(ビュアココア)	牛乳			
07 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				387.3(311.2)	
	アクティイ森	昼食	白ごはん 麩のすまし汁 生揚げのごま味噌炒め ひじきの白和え	米 焼ふ すりごま、砂糖、ごま油 砂糖、すりごま	生揚げ、米みそ 木綿豆腐、白みそ	こまつな、えのきたけ キャベツ、板こんにやく、白ねぎ ほうれんそう、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 おろししょうが、しょうゆ しょうゆ、だしの素、食塩	12.1(9.2) 8.5(6.0) 1.1(1.0)
		午後おやつ	麦茶 みかんゼリー			みかん缶	カップゼリー80℃オレンジ	
08 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				454.3(387.9)	
	歩き遠足	昼食	マーボー豆腐丼 もやしのスープ きゅうりとひじきの土佐あえ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ かつお節	白ねぎ もやし、たまねぎ、パプリカ(赤) きゅうり、うめ干しチューブ、ひじき	しょうゆ、酒、おろししょうが 鶏がらスープの素、しょうゆ、食塩 しょうゆ	18.7(15.0) 13.0(10.5) 2.1(1.8)
		午後おやつ	牛乳 ミニたい焼き	今川焼き	牛乳			
09 土	昼食	あんかけうどん きゅうりの梅和え バナナ	ゆでうどん、片栗粉 砂糖	鶏むね肉 ちくわ、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、白ねぎ、干しいたけ きゅうり、うめ干しチューブ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、みりん、食塩 しょうゆ、酢	262.8(196.2) 11.2(8.8) 2.8(2.2) 1.4(1.1)	
	午後おやつ	麦茶 ふっくら蒸しケーキ	カップケーキ					
11 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		451.6(358.6)	
	歩き遠足	昼食	白ごはん 切干大根のみそ汁 鶏肉の照焼 ほうれん草のごまあえ	米 砂糖 砂糖、いりごま	油揚げ、米みそ 鶏もも肉	切り干しだいこん、カットわかめ ほうれんそう、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ	23.8(15.8) 13.4(9.8) 1.7(1.3)
		午後おやつ	牛乳 チョコワッフル	チョコワッフル	牛乳			
12 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				497.5(427.5)	
	歩き遠足	昼食	みそラーメン 春巻き キャベツの中華あえ	ゆで中華めん、ゆでうどん 春巻きの皮、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	豚ひき肉	もやし、コーン、にんじん、にら ピーマン、干しいたけ キャベツ、にんじん、コーン	味噌ラーメンスープ しょうゆ、おろしにんにく 酢、しょうゆ	21.2(16.8) 16.8(14.3) 3.6(2.9)
		午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒砂糖	牛乳 無調整豆乳			
13 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			574.7(464.4)	
	歩き遠足	昼食	親子丼 はくさいのみそ汁 かぼちゃサラダ	米 マヨネーズ	卵、鶏もも肉 米みそ、油揚げ	たまねぎ、白ねぎ、にんじん、きざみのり はくさい、切り干しだいこん かぼちゃ、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁、だしの素、昆布だし 食塩	23.7(19.5) 22.3(18.4) 2.0(1.7)
		午後おやつ	牛乳 きなこクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、牛乳、きな粉			
14 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				444.3(324.5)	
	歩き遠足	昼食	ナポリタンスパゲティ 野菜スープ チキンナゲット ひじきと枝豆のサラダ	スパゲティ、オリーブ油 砂糖、油	ベーコン チキンナゲット	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、たまねぎ、コーン えだまめ、にんじん、コーン、ひじき	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、こしょう コンソメ、食塩 酢、しょうゆ、食塩	17.0(11.7) 14.8(10.2) 2.7(2.1)
		午後おやつ	麦茶 こぎつねごはん	米、砂糖	油揚げ	にんじん	本みりん、しょうゆ、和風だしの素	
15 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				552.3(477.2)	
	七五三法要	昼食	お赤飯 豆腐のすまし汁 ハンバーグ(てりやきソース) なます	米、黒ごま 砂糖、パン粉 砂糖	あずき(乾) 木綿豆腐 豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、カットわかめ たまねぎ だいこん、みかん缶、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 酒、しょうゆ、みりん、食塩 酢、食塩	20.9(17.4) 15.4(13.2) 1.4(1.2)
		午後おやつ	麦茶 ぶどうゼリー	砂糖	ヨーグルト(無糖)		カップゼリーの素ぶどう味	

16 土	昼食	チャブチェ井 中華スープ さわやかキャベツ	米、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま油 いりごま 砂糖	豚ひき肉	にんじん、ピーマン、干しいたけ だいこん、コーン、カットわかめ キャベツ、パイン缶、きゅうり	しょうゆ、おろしにんにく 中華スープ、食塩 しょうゆ、食塩	477.1(405.0) 16.4(13.6) 14.1(12.1) 2.4(1.9)
	午後おやつ	麦茶 ドームケーキ(こしあん)	ドームケーキ(こしあん)				
18 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		465.0(383.7)
	昼食	カレーライス えびフライ ブロッコリーサラダ	米、じゃがいも、油 パン粉、小麦粉、油 砂糖、ごま油	豚こま肉 えび	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ	カレールウ 食塩 酢、しょうゆ、食塩	21.4(17.4) 13.6(10.9) 1.9(1.6)
19 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				492.2(426.2)
	昼食	鶏肉の甘辛井 豆腐のすまし汁 トマトの和風サラダ	米、油 いりごま	鶏もも肉、米みそ 木綿豆腐 ツナ油漬缶	たまねぎ えのきたけ、葉ねぎ トマト、きゅうり、カットわかめ	みりん、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、だしの素、昆布だし、食塩 和風ドレッシング	17.9(14.6) 21.2(18.4) 1.9(1.5)
20 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			514.2(416.0)
	昼食	白ごはん 豚汁 まぐろの生姜煮 わかめの酢の物	米 いりごま、砂糖	豚こま肉、米みそ まぐろ	だいこん、ごぼう、にんじん、白ねぎ きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが 酢、しょうゆ	25.5(21.0) 16.8(14.0) 2.3(1.9)
21 木 な べ の 日	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				425.5(377.1)
	昼食	わかめおにぎり/ごはん(未) 寄せなべ ブロッコリーサラダ(未満児)	米、いりごま 油 マヨネーズ	たら、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	炊き込みわかめ はくさい、だいこん、もやし、えのきたけ、白ねぎ えのきたけ、ブロッコリー	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、昆布だし、鶏がらスープの素、食塩 しょうゆ	22.4(19.8) 13.2(12.2) 2.6(2.2)
22 金 誕 生 会	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				646.7(548.8)
	昼食	コーンピラフ カレースープ 鶏の唐揚げ さつまいもサラダ	米 片栗粉、油 さつまいも、マヨネーズ	牛乳 鶏もも肉	たまねぎ、コーン、にんじん たまねぎ、コーン、ほうれんそう、にんじん きゅうり、にんじん	コンソメ、食塩 コンソメ、カレー粉、食塩 おろしにんにく、おろししょうが、酒、しょうゆ 食塩	21.8(15.0) 29.4(20.9) 1.7(1.4)
25 月 だ し の 日	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		502.3(398.9)
	昼食	白ごはん けんちん汁 肉豆腐 白菜のお浸し	米 さといも しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ たまねぎ、葉ねぎ はくさい、ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 しょうゆ、本みりん しょうゆ、だしの素	12.8(9.9) 20.4(15.6) 1.8(1.4)
26 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				692.2(568.4)
	昼食	コッペパン かぼちゃのスープ 豚肉のバーベキュー味 せん野菜サラダ	コッペパン 砂糖	豚肉(肩ロース)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん	コンソメ、食塩 ケチャップ、中濃ソース フレンチドレッシング	12.0(9.5) 46.4(38.5) 2.7(2.1)
27 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			476.5(385.8)
	昼食	白ごはん わかめのみそ汁 ぶりの照り焼き ひじきの五目煮	米 しらたき、砂糖	米みそ ぶり 油揚げ	たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ にんじん、いんげん、ひじき	かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、だしの素、昆布だし	21.1(17.4) 17.5(14.6) 1.8(1.6)
28 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				487.7(390.1)
	昼食	きつねうどん 豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華風サラダ	ゆでうどん、砂糖 油 砂糖、ごま油	油揚げ 豚肉(肩ロース)	ほうれんそう、葉ねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、だしの素、昆布だし、食塩 しょうゆ、酒、おろししょうが 酢、しょうゆ	23.2(18.2) 23.0(17.7) 3.1(2.6)
29 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				573.1(483.0)
	昼食	白ごはん えのきのみそ汁 さばの竜田揚げ さつま芋のレモン煮	米 片栗粉、油 さつま芋、砂糖	米みそ さば	たまねぎ、えのきたけ、しめじ レモン果汁	かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく	18.6(14.9) 20.2(16.3) 1.2(1.0)
	午後おやつ	牛乳 豆乳サブレ	小麦粉、油、砂糖	牛乳 無調整豆乳			



## だしで味わう和食の日

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

1. 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす → 山、川と豊かな自然に囲まれ、多くの食材の味わいを活かす調理方法
2. 健康的な食生活を営む → 栄養バランス◎。だしのうま味で、食塩、動物性油脂の軽減
3. 自然の美しさや季節の変化を楽しむ → 花や葉を料理にあしらい、春夏秋冬を感じる
4. 自然の恵みに感謝する → 年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人と共に食べ物を用意し、食べることで絆を深める。

