

11月給食予定献立表(3歳以上児)



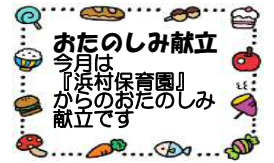
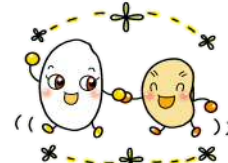
秋も深まり、新米が出回るころになりました。11月24日は「和食の日」です。「和食」とは自然を尊重し、四季の美しさを愛する精神や、栄養バランスをとり、年中行事との関わりも深い、日本の伝統的な食文化全体を表す言葉となっています。

11月24日は「和食の日」です

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、この日を和食文化の保護と継承の大切さについて考える日として認定されました。献立はご飯を中心に汁とおかずを組み合わせた一汁二菜、又は一汁三菜が基本です。和食よいところはたくさんあります。和食の日をきっかけに、ご家庭でも和食を取り入れてみてください。

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品を一緒に食べます。これは栄養面から見てとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合っています。



日	曜	主 食	副 食	お や つ ★印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える
1	土	き つ ね うどん	バイン缶	パン	牛乳 エネルギー: 429kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、油揚げ、かまぼこ、こんぶ、かつお節 干しうどん、みりん、パン にんじん、たまねぎ、ねぎ、バイン缶
4	火	カ レ イ ライス	高野豆腐の含め煮・ほうれんそうとえのきたけのごま和え・バイン缶	★チヂミ	牛乳 エネルギー: 624kcal たんぱく質: 26.4g 脂質: 22.9g 食塩相当量: 2.6g	牛乳、鶏肉、高野豆腐、かつお節、ちくわ 米、じゃがいも、油、カレー粉、三温糖、みりん、こま、チヂミ粉、ごま油 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、バイン缶、にら、コーン
5	水	パ ン	ハンバーグ・マカロニサラダ・はくさいとしめじのコンソメスープ・バナナ	★ゆかりおにぎり	お茶 エネルギー: 513kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 2.3g	合いびき肉、木綿豆腐、ツナ パン、パン粉、油、三温糖、マカロニ、マヨドレ たまねぎ、ケチャップ、キャベツ、にんじん、はくさい、しめじ、バナナ、ゆかり
6	木	こ は ん	赤魚のから揚げ・切り干し大根とキャベツの酢の物・なめこのすまし汁・柿 かみかみデー	★さつまいもスティック	牛乳 エネルギー: 529kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.0g	牛乳、赤魚、かつお節、こんぶ 米、みりん、かたくり粉、三温糖、さつまいも、バター しょうが、切干しだいこん、キャベツ、きゅうり、きくらげ、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、柿
7	金	こ は ん	豚肉のしぐれ煮・チンゲンサイともやしのナムル・だいこんとわかめのみそ汁・バナナ	バーンクーヘン	ジョア エネルギー: 485kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 10.8g 食塩相当量: 1.5g	豚肉、わかめ、煮干し、みそ、ジョア 米、しらたき、油、三温糖、みりん、ごま油、バーンクーヘン たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、コーン、だいこん、ねぎ、バナナ
8	土	しょうゆ ラーメン	みかん	パン	牛乳 エネルギー: 462kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.2g	牛乳、豚肉、かまぼこ 中華めん、ごま油、パン コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、みかん
10	月	こ は ん	さつまいもの肉じゃが風・ほうれんそうとキャベツのごまネーズサラダ・はくさいとしめじのコンソメスープ	クッキー	牛乳 エネルギー: 604kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 22.9g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、豚肉、チキンウインナー 米、さつまいも、しらたき、油、みりん、三温糖、マヨドレ、ごま、クッキー にんじん、たまねぎ、いんげんまめ、ほうれんそう、キャベツ、はくさい、しめじ
11	火	こ は ん	さんまの甘露煮・焼きビーフン・豆腐とこまつなのみそ汁・みかん	★カップケーキ	牛乳 エネルギー: 587kcal たんぱく質: 36g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 2.1g	牛乳、さんまの甘露煮、ベーコン、木綿豆腐、煮干し、みそ たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ピーマン、こまつな、みかん
12	水	パ ン	ウインナー・ブロッコリーとひじきの和風サラダ・クリームシチュー・煮豆	★クラッカーサンド	牛乳 エネルギー: 630kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 30.1g 食塩相当量: 3.1g	牛乳、ウインナー、ひじき、鶏肉 パン、じゃがいも、油、クリームシチュー、金時豆、クラッカー、ブルーベリージャム ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース
13	木	こ は ん	さばの竜田揚げ・ほうれんそうともやしのポン酢和え・ふとえのきたけのすまし汁・みかん	★ボンボコスイートポテト	牛乳 エネルギー: 616kcal たんぱく質: 24.6g 脂質: 22.4g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、さば、こんぶ、かつお節 米、みりん、かたくり粉、油、ふと、さつまいも、バター、いちごジャム しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、みかん
14	金	こ は ん	厚揚げ麻婆・こまつなとはくさいのツナ和え・さつまいもたまねぎのみそ汁・バナナ	ヨーグルト	牛乳 エネルギー: 466kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 1.6g	厚揚げ、豚ひき肉、みそ、ツナ、煮干し、ヨーグルト 米、ごま油、三温糖、みりん、かたくり粉、さつまいも ねぎ、しょうが、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、バナナ
15	土	肉 う どん	みかん	パン	牛乳 エネルギー: 402kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 12.0g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ 干しうどん、みりん、三温糖、パン たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、みかん
17	月	こ は ん	豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーとキャベツの花かつお和え・コーンスープ	干し芋	牛乳 エネルギー: 566kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、豚肉、かつお節 米、せんべい、三温糖、油、じゃがいも、ポテトジェス、コーン、干し芋 たまねぎ、ピーマン、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、いんげんまめ、コーン
18	火	こ は ん	いわしのハンバーグ・切干大根の煮物・なめこたまねぎのみそ汁・みかん かみかみデー	★手作りりんごゼリー	牛乳 エネルギー: 396kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 6.3g 食塩相当量: 1.8g	いわし、木綿豆腐、さつま揚げ、煮干し、みそ 米、かたくり粉、油、三温糖、みりん、しらたき しょうが、ねぎ、切干しだいこん、にんじん、いんげんまめ、たまねぎ、なめこ、みかん、りんごジュース
19	水	ツナと昆布の炊き込みご飯	鶏のから揚げ・キャベツと茎わかめのサラダ・なめことうれんそうのすまし汁・バイン缶 誕生会	クリームコンフェ 食育日	牛乳 エネルギー: 541kcal たんぱく質: 24.1g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、ツナ、塩昆布、鶏肉、くわがめ、かつお節、こんぶ 米、かたくり粉、油、ふ、クリームコンフェ にんじん、コーン、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、バイン缶
20	木	こ は ん	焼き豚・ブロッコリーともやしのごま和え・わかめスープ・柿	★食パンラスク	牛乳 エネルギー: 515kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.9g	牛乳、豚肉、わかめ、ベーコン 米、かたくり粉、油、三温糖、ごま油、パン、グラニュー糖、バター たまねぎ、ピーマン、しいたけ、たけのこ、にんじん、ケチャップ、ブロッコリー、もやし、コーン、チンゲンサイ、柿
21	金	こ は ん	さけの塩焼き・ひじきの煮物・豆腐とえのきたけのすまし汁・みかん 和食の日	おはぎ	お茶 エネルギー: 427kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 6.8g 食塩相当量: 1.0g	さけ、ひじき、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、こんぶ 米、しらたき、油、三温糖、みりん、おはぎ にんじん、干しいたけ、いんげんまめ、えのきたけ、ねぎ、みかん
22	土	みそラ ンメ	バナナ	パン	牛乳 エネルギー: 460kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 15.0g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ 中華めん、油、パン コーン、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、バナナ
25	火	こ は ん	赤魚の煮つけ・ポテトサラダ・だいこんとにんじんのみそ汁・バナナ	★手作りレモンクッキー	ジョア エネルギー: 537kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.9g	赤魚、ハム、煮干し、みそ、調製豆乳、ジョア 米、三温糖、みりん、じゃがいも、マヨドレ、ホットケーキ粉、グラニュー糖、油 しょうが、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、バナナ、レモン汁
26	水	パ ン	やきそば・わかめときゅうりのサラダ・もずくスープ・みかん お楽しみ献立	シューアイス	牛乳 エネルギー: 379kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 11.6g 食塩相当量: 2.2g	豚肉、かつお節、あおりの、わかめ、もずく パン、中華めん、油、シューアイス キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ、みかん
27	木	こ は ん	さばのカレー煮・華風サラダ・はくさいとなめこのみそ汁・バナナ	★さつまいものフライドポテト	牛乳 エネルギー: 603kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 21.1g 食塩相当量: 1.6g	牛乳、さば、ハム、煮干し、みそ 米、小麦粉、みりん、はるさめ、ごま油、三温糖、さつまいも、油 もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ、はくさい、なめこ、ねぎ、バナナ
28	金	こ は ん	揚げ餃子・ほうれんそうとえのきたけのごま和え・洋風おでん・みかん	米粉クッキー	牛乳 エネルギー: 725kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 31.7g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、餃子、鶏肉、ウインナー、ちくわ、かつお節、こんぶ 米、油、ごま、みりん、三温糖、米粉クッキー ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、だいこん、みかん
29	土	ハ ャ イ シ	バナナ	パン	牛乳 エネルギー: 563kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、豚肉 米、じゃがいも、ハヤシルウ、パン たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、バナナ

鳥取市立保育園 今月の栄養価(平日平均) エネルギー: 544kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 17.5g 食塩相当量: 1.8g

都合により変更する場合があります。