## 月給食予定 献立表(3歲未満児) 省合本版 化學 省合本版 化學 省合本版 11



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

## 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すを組み合わせた一汁二菜、また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ましょう。





## 和食の重要食材・大豆!

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 見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせて食べ ることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。





1	'				9	« <del></del>	<b>₹ ™ ™</b>	
В	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 おもに熱や力のもとになる。 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	±	きつねうどん	パイン缶	せんべい 牛乳	エネルギー: 346 k cal たんぱく質: 13.9g ・ 脂質 : 12.4g 食塩相当量: 1.3g	キ乳、油揚げ、かまぼ こ、こんぶ、かつお節	干しうどん、せんべい、み りん、パン	
4	火	カレーライス	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・パイン缶	ビスケット ☆チヂミ 牛孚	エネルギー: 538kcal	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 かつお節、ちくわ	米、ビスケット、じゃがい も、油、カレールウ、三温 穂、みりん、ごま、チヂミ 粉、ごま油	
5	水	ごはん	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	せんべい 牛乳 ☆ゆかりおにぎり お茶		牛乳、合いびき肉、木綿 豆腐、ツナ	米、せんべい、バン粉、 油、三温糖、マカロ二、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	ごはん	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・みかん かみかみデー	ヨーグルト ☆さつまいもスティック <sup>牛孚</sup>	エネルギー: 487kcal たんぱく質: 19.5g 脂質 : 13.1g 食塩相当量: 0.9g	牛乳、赤魚、かつお節、 こんぶ、ヨーグルト	米、みりん、かたくり粉、 油、三温糖、さつまいも、 パター 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、みかん	
7	金	ごはん	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	せんべい 牛乳 バームクーヘン ジョご		牛乳、豚肉、わかめ、煮 干し、みそ、ジョア	米、せんべい、しらだき、 油、三温糖、みりん、ごま 油、バームクーヘン  ・ たまねぎ、にんじん、チンゲン ・ かった、こっし、カーン、だいこ れ、ねぎ、パナナ	
8	±	しょうゆラーメン	みかん	せんべい パン 牛乳	エネルギー: 385kcal たんぱく質: 16.2g : 14.6g 食塩相当量: 0.9g	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、せんべい、ごま 油、バン コーン、キャベツ、もや し、にんじん、ねぎ、みか ん	
10	月	ごはん	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	せんべい バナナ 牛乳	エネルギー: 485kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、豚肉、チキンウイ ンナー	米、せんべい、さつまいも、 しらたき、油、みりん、三温 糖、マヨドレ、ごま 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、バナナ	
11	火	ごはん	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	ビスケット ☆カップケーキ 牛乳	食塩相当量:1.7g	牛乳、さんまの甘露煮、 ベーコン、木綿豆腐、煮 干し、みそ	米、ビスケット、ビーフ ン、油、ホットケーキ粉、 ブルーベリージャム 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	ごはん	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	せんべい ☆クラッカーサンド <sup>牛乳</sup>	食塩相当量: 2.1g	牛乳、ウインナー、ひじ き、鶏肉	米 せんべい、じゃがいも、 油、クリームシチュールウ、金 時豆、クラッカー、ブルーベ リージャム	
13	木	ごはん	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	ビスケット  ☆ポンポコスイートポテ 牛乳  ト	食塩相当量: 1.2g	牛乳、さば、こんぶ、か つお節	米、ビスケット、みりん、か たくり粉、油、ふ、さつまい も、パター、いちごジャム し、にんじん、えのきたけ、チ ンゲンサイ、みかん	
14	金	ごはん	厚揚げ麻婆・こまつなとはくさいのツナ和 え・さつまいもとたまねぎのみそ汁・バナナ	せんべい 牛乳 ヨーグルト 牛乳	食塩相当量: 1.4g	牛乳、厚揚げ、豚ひき 肉、みそ、ツナ、煮干 し、ヨーグルト	米、せんべい、ごま油、三温 糖、みりん、かたくり粉、さ っまいも	
15	±	肉うどん	みかん	せんべい パン 牛乳	食塩相当量: 1.1g	牛乳、豚肉、かつお節、 こんぶ	干しうどん、せんべい、み りん、三温糖、パン たまねぎ、しいたけ、にん しん、ねぎ、みかん	
17	月	ごはん	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	せんべい バナナ 牛孚	食塩相当量: 1.1g	牛乳、豚肉、かつお節	米、せんべい、三温糖、油、 じゃがいも、ボタージェス コーン  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	
18	火		いわしのハンバーグ・ 切干大根の煮物・ なめことたまねぎのみそ汁・みかん	ビスケット ☆手作りりんごゼリー <sup>牛孚</sup>	食塩相当量: 1.7g	牛乳、いわし、木綿豆 腐、さつま揚げ、煮干 し、みそ	米、ピスケット、かたくり 粉、油、三温糖、みりん、 しらたき	
19	水	布の炊き	鶏のから揚げ・キャベツと 茎わかめのサラダ・ 麩とほうれんそうのすまし汁・パイン缶	せんべい クリームコンフェ <b>館が</b> 牛乳	食塩相当量: 1.5g	牛乳、ツナ、塩昆布、鶏 肉、くきわかめ、かつお 節、こんぶ	米、せんべい、かたくり 粉、油、ふ、クリームコン フェ にんにく、きゅうり、キャベ ツ、ほうれんそう、パイン缶	
20	木	ごはん	焼き酢豚・ブロッコリーともやしのごま和 え・わかめスープ・バナナ	ビスケット ☆食パンラスク 牛乳	食塩相当量: 1.6g	牛乳、豚肉、わかめ、 ベーコン	米、ビスケット、かだくり 粉、油、三温糖、ごま、ごま 油、パン、グラニュー糖、バ ター	
21	金	ごはん	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 <b>和食の日</b>	ヨーグルト せんべい 牛孚	食塩相当量: 1.3g	牛乳、さけ、ひじき、油 揚げ、かつお節、木綿豆 腐、こんぶ、ヨーグルト	米、しらたき、油、三温 糖、みりん、せんべい だんまめ、えのきたけ、ねぎ、 みかん	
22	土	みそラー メ ン		せんべい パン 牛孚	エネルギー: 384 k cal たんぱく質: 17.5g : 12.6g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、豚肉、かまぼこ、 みそ	中華めん、せんべい、油、 パン コーン、たまねぎ、もや し、にんじん、ねぎ、バナ ナ	
25	火	ごはん	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	ビスケット 牛乳 ☆手作りレモンクッキー ジョご	ア 脂質 : 15.5 g 食塩相当量: 1.6g	牛乳、赤魚、ハム、煮干 し、みそ、調製豆乳、 ジョア	米、ビスケット、三温糖、み りん、じゃがいも、マヨド し、ホットケーキ粉、グラ ニュー糖、油	
26	水	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 <b>お楽しみ献立</b>	せんべい 牛乳 プリン	食塩相当量: 1.7g	牛乳、豚肉、かつお節、 あおのり、わかめ、もず く	中華めん、せんべい、油、 ブリン 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	ごはん	さばのカレー煮・華風サラダ・はくさいとなめこのみそ汁・パナナ	ビスケット ☆さつまいものフライド 牛乳 ポテト	食塩相当量: 1.4g	牛乳、さば、ハム、煮干 し、みそ、	米、ビスケット、小麦粉、み りん、はるさめ、ごま油、三 温糖、さつまいも、油	
28	金	ごはん	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	せんべい 牛乳 米粉クッキー	食塩相当量: 1.3g	牛乳、餃子、鶏肉、ウイ ンナー、ちくわ、かつお 節、こんぶ	米、せんべい、油、ごま、 みりん、三温糖、米粉クッ キー	
			バナナ	せんべい パン 牛乳	食塩相当量: 1.4g	牛乳、豚肉	米、せんべい、じゃがい も、ハヤシルウ、バン たまねぎ、にんじん、グリンピース、ケチャップ、バナナ	
鳥取	島取市立保育園 今月の栄養価(平日平均)エネルギー:509kcal たんぱく質:20.4g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.5g 都合により変更する場合があります。							