阿波市立認定こども園

11月給食献立表

上段は1～2歳・下段は3～6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのｴﾈﾙｷﾞｰになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2 (月)	牛乳 バナナ	さつまいもときのこのごはん・わかめとたまねぎのみそ汁 鶏の照り焼き・ほうれんそうと卵のごま和え もも	麦茶 ぶどう入りヨーグルト 3～5歳児クラス：ビスケット	牛ひき肉 油揚げ 鶏肉 卵 わかめ みそ ヨーグルト	さつまいも 油 砂糖 米 でんぷん ごま	しめじ にんじん 乾ししいたけ ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ ねぎ ぶどう みかん もも	473 563	17.9 22.1	11.6 12.9
4 (水)	麦茶 ヨーグルト	ごはん・ほうれんそうともやしのスープ 鶏肉と長ねぎのソースかけ・キャベツサラダ オレンジ	牛乳 バナナのココアクリーム添え	鶏肉 わかめ 牛乳 生クリーム	米 でんぷん ごま油 ドレッシング 純ココア	ねぎ にんにく キャベツ にんじん もやし ほうれんそう オレンジ バナナ	428 595	14.3 20.0	14.0 20.8
5 (木)	麦茶 さつまいも	ごはん・豆腐とチンゲンサイのみそ汁 魚のりんご煮・切り干しだいこんのナムル バナナ	牛乳 生きなこ	白身魚 豆腐 わかめ みそ 牛乳 きな粉 豆乳	米 砂糖 ごま油	りんご たまねぎ にんにく しょうが 干しだいこん もやし にんじん こまつな チンゲンサイ しめじ ねぎ バナナ	486 626	24.8 32.6	12.4 18.7
6 (金)	牛乳 バナナ	だいこんの葉の混ぜごはん・かき玉汁 筑前煮・ごまにんじん・オレンジ	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 かつお節 鶏肉 厚揚げ 豆腐 卵	米 ごま ごま油 砂糖 こんにゃく 油	だいこん にんじん ごぼう れんこん グリンピース 乾ししいたけ ねぎ オレンジ かぼちゃ	486 595	18.5 23.5	15.2 18.9
9 (月)	牛乳 バナナ	ごぼう入りチャーハン・チンゲンサイのスープ かぼちゃのそぼろ煮・オレンジ	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 魚肉ソーセージ 卵 ひじき 豚ひき肉	米 ごま油 油 砂糖 でんぷん 米粉	たまねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ ピーマン チンゲンサイ オレンジ りんご	481 588	13.4 16.1	12.4 14.9
10 (火)	麦茶 さつまいも	ごはん・はくさい入り豚汁 焼き魚・青菜のおひたし・金時豆 りんご	牛乳 おからみたらし	さけ いんげんまめ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 おから	米 砂糖 ごま こんにゃく でんぷん 油 じゃがいも 上新粉 さつまいも	すだち もやし こまつな にんじん はくさい ねぎ りんご	463 595	18.4 23.7	10.9 16.1
11 (水)	麦茶 ヨーグルト	パン・鳴門金時としめじ入り米粉の手作りシチュー ほうれんそうとごぼうの和え物・オムレツ もも	麦茶 ひじきおにぎり	鶏肉 乳飲料 牛肉 卵 ひじき かつお節 魚肉ソーセージ	砂糖 パン さつまいも 米粉 油 米 ごま	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース ほうれんそう ごぼう コーン ピーマン もも	498 618	19.7 25.0	15.4 20.2
12 (木)	麦茶 バナナ	ごはん・せん切り野菜のすまし汁 魚のフライのケチャップソースかけ えのき入り和え物・みかん入りヨーグルト	牛乳 ベーコンパン手作り豆乳ソース	白身魚 かつお節 ヨーグルト 牛乳 豆乳 ベーコン	米 米粉 パン粉 油 砂糖 ごま こんにゃく 小麦粉	えのきたけ にんじん チンゲンサイ もやし だいこん しめじ みかん たまねぎ パセリ	482 638	16.9 21.8	15.3 21.6
13 (金)	麦茶 さつまいも	ごはん・きな粉・かぼちゃとごぼう入りうどん 豆腐入り松風焼き・バナナ	麦茶 あずきごはん 3～5歳児クラス：チーズ	きな粉 豚ひき肉 豆腐 みそ あずき 焼きのり チーズ	米 砂糖 うどん パン粉 油 もち米 ごま	ごぼう こまつな かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ ねぎ バナナ	437 567	11.2 16.2	4.9 8.2
16 (月)	牛乳 バナナ	ごはん・だいこんとしめじのみそ汁 ブロッコリー入り豆腐ミートローフ さつまいもサラダ手作り豆腐ソース・オレンジ	牛乳 しらすチーズトースト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豆乳 みそ しらす チーズ 焼きのり	米 パン粉 砂糖 さつまいも ごま 油 パン	ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン レモン だいこん こまつな しめじ ねぎ オレンジ	503 619	17.5 22.0	15.9 19.9
17 (火)	麦茶 さつまいも	ごはん・だいこんとこまつなのみそ汁 鶏肉とにんじんの照り焼き・ブロッコリー入りサラダ みかん	牛乳 手作りりんごジャムかけ コーンフレーク	鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 玄米フレーク	にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー コーン だいこん こまつな えのきたけ ねぎ みかん りんご レモン	542 638	17.9 22.3	13.0 18.9
18 (水)	牛乳 みかん	ごはん・かぶとたまごの洋風スープ 魚のムニエル（レモンバターしょうゆ） 青のり粉ふきいも・中華サラダ・りんご	牛乳 こまつなのケーキ	牛乳 白身魚 青のり 豆腐 わかめ 卵	米 米粉 油 バター じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉	レモン キャベツ もやし にんじん かぶ こまつな ねぎ りんご	513 627	18.8 21.5	15.6 18.2
19 (木)	麦茶 さつまいも	ごはん・いも煮汁 豆腐のつくね焼き・かぶの梅おかか和え オレンジ	麦茶 おからのショコラ	豆腐 豚ひき肉 かつお節 豚肉 おから 卵 乳飲料	米 でんぷん 油 砂糖 里芋 こんにゃく 小麦粉 純ココア バター	たまねぎ かぶ 梅干し にんじん ねぎ オレンジ	497 577	16.2 19.1	13.4 15.2
20 (金)	牛乳 バナナ	五目ごはん・だいこんとえのきのみそ汁 チキンカツ・ほうれんそうのゆず和え みかん	牛乳 アンパンマンとさつまいもクリーム	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ おから 豆乳	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 さつまいも 純ココア	乾ししいたけ ごぼう にんじん もやし ほうれんそう ゆず だいこん こまつな えのきたけ みかん	518 630	21.2 27.1	15.0 18.6
24 (火)	牛乳 バナナ	鳴門金時とれんこん入りカレーライス だいこんサラダ・オレンジ	牛乳 かぼちゃのきな粉かけ	牛乳 豚ひき肉 しらす きな粉	米 さつまいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん れんこん しめじ りんご だいこん こまつな オレンジ かぼちゃ	467 568	12.9 15.4	12.5 15.0
25 (水)	牛乳 さつまいも	ごはん・豆腐とだいこんのみそ汁 魚とじゃがいものケチャップチーズ焼き はくさいの酢の物・みかん	牛乳 お米のリング	牛乳 すけとうだら チーズ 卵 豆腐 豚肉 みそ	米 じゃがいも バター 油 はるさめ 砂糖 おこめリング	たまねぎ コーン にんにく はくさい にんじん だいこん ねぎ みかん	496 567	20.8 23.9	15.0 18.0
26 (木)	牛乳 みかん	ごはん・ほうれんそうのみそ汁 ひじきの五目煮・チンゲンサイのとろみ炒め りんご	牛乳 さおしか風蒸しパン	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ 豆腐 みそ あずき 卵	米 さつまいも 砂糖 油 でんぷん 米粉 長いも	にんじん グリンピース チンゲンサイ えのきたけ ほうれんそう たまねぎ りんご	489 615	16.0 20.2	12.0 14.4
27 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・豆乳はるさめスープ 魚のﾔﾝﾆｮﾑﾁｷﾝ風・ブロッコリーとゆず香和え みかん	牛乳 ココアマフィン	牛乳 白身魚 豆乳 乳飲料	米 でんぷん 油 砂糖 ごま はるさめ 里芋 小麦粉 ミロ	にんにく ブロッコリー にんじん かぶ ゆず かぼちゃ はくさい みかん	489 601	18.1 20.5	11.4 13.5
30 (月)	牛乳 バナナ	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 ポークビーンズ・根菜ごまﾏﾖｻﾗﾀﾞ オレンジ	牛乳 さつまいもプリン	牛乳 大豆 豚肉 みそ 魚肉ソーセージ 豆乳 わかめ 乳飲料 ゼラチン	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま さつまいも	たまねぎ にんじん 乾ししいたけ トマト こまつな ごぼう だいこん レモン えのきたけ ねぎ オレンジ	485 593	16.5 20.5	13.2 16.0

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1～2	基準量	431	14.7 ～ 22.5	10.0 ～ 15.0	-	213	2.0	173	0.18	0.25	16	2.6	1.3
	給与栄養量	486	17.4	13.1	-	250	2.3	188	0.25	0.35	35	6.0	1.5
3～6	基準量	573	19.6 ～ 30.1	13.4 ～ 20.1	727	288	2.5	230	0.23	0.37	18	3.7	1.6
	給与栄養量	601	21.8	16.8	1000	297	3.0	249	0.31	0.41	38	7.8	2.0

献立表に関する表記内容の説明へ

給食写真へ

食育活動へ

だしを味わおう

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え「うまみ」があります。味覚形成期の乳幼児にこそ、このうまみを味わってほしいものです。

うまみの基になるかつおや昆布、市古などの自然の「だし」を使ったお料理を工夫しましょう。
食材本来の風味を引き出す「だし」を使うことで、少ない調味料でおいしく食べることができ、減塩にもつながります。

知っていますか？　新嘗祭(にいなめさい)

11月23日は、勤労感謝の日と制定される前「新嘗祭」という祭日でした。

新嘗祭は新米などの収穫に感謝するお祭り。お米を作る人、運ぶ人、調理する人などさまざまな勤労に思いをはせ今日もおいしいご飯を食べられることに感謝しながら、いただきますをしましょう。