

11月献立表

3歳以上児 食育目標

●旬の果物や野菜の収穫を喜び、いろんな味や食べ方を楽しむ。

3歳未満児 食育目標

●旬の食材や採れた野菜を使った献立に興味を持ちおいしく食べる。

日	曜	献立名			材 料 名 と 役 割			お や つ		栄養価(kcal)	
		主食	お	か	熱と力	血や肉	体の調子を整える	午前	午後	3歳未満	3歳以上
1	月	ごはん	炒り豆腐	ならあえ	ごま 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵 エビ(むき身)、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、干し椎茸 しらたき、レンコン、こんにやく、グリーンピース	牛乳 米菓	牛乳 柿	474	427
2	火	ごはん	豚肉のすき焼き風煮	もやしとわかめのナムル	さつまいも、ごま、ごま油 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、焼き豆腐、赤板 豚肩ロース肉、ちくわ	はくさい、もやし、たまねぎ、しらたき にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ	牛乳 みかん	牛乳 芋ケンピ	440	386
3	水	文化の日									
4	木	ごはん	高野豆腐と根菜煮	和風サラダ	じゃがいも 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、チーズ、うずら卵(茹) かまぼこ、凍り豆腐	きゅうり、トマト、こんにやく、にんじん しいたけ、いんげん、わかめ	牛乳 りんご	牛乳 ヨーグルト	489	409
5	金	ごはん	さわらの照り焼き・温野菜	味噌汁(五目)	パン、マヨネーズ、 米、さつまいも	牛乳、さわら、味噌 油揚げ	キャベツ、トマト、きゅうり、はくさい だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳 米菓	牛乳 パン	482	428
6	土	お弁当・水筒									
8	月	シーフードカレーライス	キャベツとかぶのサラダ		じゃがいも、キャノーラ油 米、フレンチドレッシング	牛乳、えび、イカ ハム	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん きゅうり、干しぶどう	牛乳 米菓	牛乳 みかん	508	469
9	火	ごはん	さわらのもやしあんかけ	ひじきと大豆の炒り煮	さつまいも、白玉粉、片栗粉 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、さわら、大豆(茹) ちくわ、油揚げ、きな粉	もやし、にんじん、ひじき、生姜 いんげん、ねぎ	牛乳 りんご	牛乳 いも餅	500	470
10	水	食パン ごはん	ミートスパゲティ	オレンジ枝豆のサラダ	スパゲティ、フレンチドレッシング 米、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚・牛ひき肉 チーズ	レタス、たまねぎ、ミカン缶 えだまめ、にんじん	牛乳 米菓	牛乳 米菓	567	587
11	木	さつま芋 ごはん	さわらの塩焼き・温野菜	味噌汁(さといも・だいこん)	さといも、さつまいも 米、マヨネーズ	牛乳、さわら、味噌 油揚げ、ヨーグルト	キャベツ、トマト、きゅうり、だいこん にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳 みかん	牛乳 プリン	460	429
12	金	ごはん	回鍋肉	きゅうりの華風サラダ	パン、ごま油 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、豚肩ロース ハム、味噌	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん ピーマン、しらたき、しいたけ	牛乳 バナナ	牛乳 パン	487	424
13	土	スタンプラリー(徒歩遠足)									
15	月	ごはん	エビとイカの中華炒め	コーンスープ	ごま油、片栗粉 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、イカ、卵 エビ(むき身)	チンゲン菜、たまねぎ、キャベツ、しめじ にんじん、たけのこ(茹)、クリームコーン缶	牛乳 米菓	牛乳 バナナ	481	442
16	火	ごはん	鶏肉のオレンジ煮・温野菜	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、ホイップクリーム 鶏もも肉、ハム	キャベツ、トマト、きゅうり、チェリー缶 バナナ、	牛乳 米菓	牛乳 ケーキ	563	547
17	水	ごはん	さばの味噌煮・付け合わせ	ひじきのマリネ	米、三温糖	牛乳、さば、ハム 味噌	もやし、小松菜、きゅうり、しめじ、ひじき レタス、にんじん、コーン缶、生姜	牛乳 みかん	牛乳 米菓	446	383
18	木	ごはん	五目大豆煮	小松菜のごま和え	ごま 米、三温糖	牛乳、大豆(茹) 鶏もも肉、しらす干し	だいこん、はくさい、にんじん、小松菜 こんにやく、しいたけ、干し椎茸	牛乳 りんご	牛乳 ヨーグルト	480	397
19	金	ごはん	さばの塩焼き・温野菜	卵の花の炒り煮	パン、マヨネーズ、 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、さば、おから 鶏、もも肉、さつま揚げ	キャベツ、トマト、きゅうり、はくさい にんじん、ねぎ	牛乳 バナナ	牛乳 パン	528	490
20	土	お弁当・水筒									
22	月	納豆 ごはん	炊き合わせ	野菜のごま和え	さといも、ごま 米、三温糖	牛乳、がんもどき、納豆 うずら卵(茹)、ベーコン、ちくわ	チンゲン菜、にんじん、いんげん	牛乳 米菓	牛乳 りんご	547	526
23	火	勤労感謝の日									
24	水	コッペパン ごはん	さけのクリームシチュー	ひじきとキャベツの酢の物	じゃがいも 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、さけ ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン缶、ひじき	牛乳 りんご	牛乳 米菓	497	449
25	木	ごはん	さわらのカレー揚げ・温野菜	切り干し大根と薩摩芋の旨煮	さつまいも、マヨネーズ、小麦粉 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、さわら 油揚げ	キャベツ、トマト、きゅうり、切り干し大根	牛乳 みかん	牛乳 プリン	492	459
26	金	ごはん	豚肉と野菜の田舎煮	豆乳スープ	パン、じゃがいも、片栗粉 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、豆乳、豚肩ロース ベーコン、味噌	はくさい、たまねぎ、しめじ、レンコン にんじん、グリーンピース、	牛乳 バナナ	牛乳 パン	448	440
27	土	お弁当・水筒									
29	月	ごはん	おでん	白菜とツナのサラダ	じゃがいも、三温糖 米、フレンチドレッシング	牛乳、厚揚げ、うずら卵(茹)、味噌 ちくわ、はんぺん、ツナ油漬缶	はくさい、だいこん、こんにやく ほうれん草、にんじん	牛乳 りんご	牛乳 みかん	468	421
30	火	きのこ ごはん	豆腐の旨煮	シュウマイ	パン、片栗粉 米、三温糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐 鶏もも肉、油揚げ	はくさい、しいたけ、にんじん、しめじ えのきたけ、ねぎ	牛乳 米菓	牛乳 食パンジャムサンド	469	412

注:材料購入の都合上で予定を変更する場合があります。 ※給食サンプルの中に、午後のおやつも展示しています。

注:さくら・ばら組の第2・第4水曜日の給食は、パンと牛乳となり、午後のおやつは お茶 となります。

注:栄養価(エネルギー)について 3歳以上児については 主食 を抜いた 熱量(kcal) となります。

「魚をもっと食べましょう」

近年、健康のために魚を食べる量を増やしたいと思っ
ている方が増えています。その一方で魚の消費量は減少し、「魚離
れ」が止まりません。その理由は、調理や調理後の処理に手間
がかかる、また、子供に食べさせる時には、身をほぐして小骨
を取り除くといった対応が必要で、さらに骨がのどに
刺さる心配があるからです。

・魚に触れる機会増やす

苦手な食材、料理でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていき
ます。これを「単純接触効果」と言います。これは見るだけ、触るだけ
でもOK。魚を頻りに食べる家庭で育つと、自然に子どもが魚好きにな
るのは、この効果によるものです。生活と遊びの中で、魚に触れる機
会を増やし、魚をおいしいと感じられる嗜好の獲得を目指しましょう。

・調理のコツ

食べ慣れている料理に魚をプラスすることで、
魚を食べる回数と量を無理なく増やすことがで
きます。

◎クリームシチューにプラス
ホワイトソースには、たら・さけなどの白身の魚が
おすすめです。魚をサッとフライパンで焼いて加
えましょう。さけは色も綺麗なので、
パーティー料理の一品にもなります。

◎チャーハンにプラス
しらすやちりめんじゃこ、さば缶
などを入れるとうま味もアップ。
コツは具をしっかりと炒めて、
臭みを飛ばしておくことです。

★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があ
ることを知っていますか？
DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタ
エン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では
合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素
です。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循
環器疾患の予防への有効性が期待されています。

【含有量(mg)】

魚の種類	DHA	IPA
ぶり	680	376
さば	388	276
めかじき	240	44
さけ	184	96
白身魚	38	72
牛乳(40g)	0	0
鶏肉(40g)	5	0
卵(30g)	22	0

※魚・肉:40g中
卵:30g中

資料:「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)