

# 令和5年11月

# 献立表

## Information

今年度も後半に入り、給食やおやつも随分食べられるようになりました。今月の給食は、白菜、大根、りんごなど秋冬の食材が登場します。これからやってくる寒い冬に備え、しっかり食べて病気に負けない元気な体で過ごしてほしいと思います。

## 食材案内 「だし」

料理をおいしくするために欠かせないものの一つとして「だし」があります。もとは、肉やその骨、魚介類野菜、きのこ類、海藻などの食品を煮出した「煮出し汁」の略語からきているようです。その汁を使って調理をすると風味がよく、食材の持ち味が高まり、おいしさが増します。

日本人は塩分を摂りすぎる傾向があり、子どもの塩分過剰摂取は将来の高血圧や脳卒中へとつながる可能性があります。塩分ひかえめでは物足りず、食が進まなくなることもあります。うま味を足すことにより補うことができます。だしは減塩に効果的です。だしには酸味や苦味を和らげる効果もあります。

だしは食材によりうま味成分が異なり、かつおだしにはイノシン酸、昆布だしにはグルタミン酸、干しいたけはグアニル酸が多く含まれます。うま味成分は1種類で使うより複数使うことでおいしさが増します。

日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15,29	水	1日:ロールパン ポークストロガノフ 豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ いんげん、じゃが芋、スキムミルク きゅうりのあえもの わかめ、きゅうり、みかん缶 コーン	15,29日:コッペパン ポークストロガノフ 豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ いんげん、じゃが芋、スキムミルク きゅうりのあえもの わかめ、きゅうり、みかん缶 コーン	ロールパン、コッペパン 1・29日:お好み焼き 豚肉、キャベツ、じゃが芋、 薄力粉、天かす、青のり 花かつお、ソース 15日:春巻きスティック 春巻き、りんご、さつまいも バター、薄力粉
	土	4日:魚肉ソーセージ 鶏肉、切り干し大根、人参 油揚げ、しめじ 豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、白菜、えのき	4日:魚肉ソーセージ 鶏肉、切り干し大根、人参 油揚げ、しめじ 豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、白菜、えのき	4日:魚肉ソーセージ 鶏肉、切り干し大根、人参 油揚げ、しめじ 豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、白菜、えのき
6,20	月	ドライカレー 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、生姜、にんにく 南瓜サラダ(ア) 南瓜、きゅうり、マヨネーズ もやしのスープ 豆腐、もやし、あさつき	ドライカレー 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、生姜、にんにく 南瓜サラダ 南瓜、きゅうり もやしのスープ 豆腐、もやし、あさつき	米(押し麦) 野菜のケチャップ煮 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 ピーマン 南瓜サラダ 南瓜、きゅうり、マヨネーズ もやしのスープ 豆腐、もやし、あさつき
	火	7日:食パン 白身魚のクリームシチュー 鮭、じゃが芋、人参、玉ねぎ 白菜 ブロッコリーのサラダ キャベツ、ブロッコリー、人参	21日:ミルクロールパン 白身魚のクリームシチュー 鮭、じゃが芋、人参、玉ねぎ 白菜 ブロッコリーのサラダ キャベツ、ブロッコリー、人参	食パン、ミルクロールパン 7日:りんご 21日:りんご
8,22	水	米(押し麦) 豚肉と大根のうま煮 豚肉、大根、人参、れんこん ねぎ、生しいたけ 白菜のごまあえ しらす干し、白菜、人参、ごま	米(押し麦) 豚肉と大根のうま煮 豚肉、大根、人参、れんこん ねぎ、生しいたけ 白菜のごまあえ しらす干し、白菜、人参、ごま	米(押し麦) 豚肉と大根のうま煮 豚肉、大根、人参、れんこん ねぎ、生しいたけ 白菜のごまあえ しらす干し、白菜、人参、ごま 8日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩 22日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
9	木	コッペパン ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ ひじきの中華あえ ひじき、コーン缶、きゅうり、ごま	コッペパン ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ ひじきの中華あえ ひじき、コーン缶、きゅうり、ごま	コッペパン ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ ひじきの中華あえ ひじき、コーン缶、きゅうり、ごま	9日:ラスク パン、砂糖、バター
		食パン ヘルシーチキンナゲット 鶏挽肉、おから、玉ねぎ、豆腐 ミネストローネ 玉ねぎ、大根、人参、トマト缶 ベーコン(卵不使用) 磯あえ 白菜、人参、もやし、のり	食パン ヘルシーチキンナゲット 鶏挽肉、おから、玉ねぎ、豆腐 ミネストローネ 玉ねぎ、大根、人参、トマト缶 ベーコン(卵不使用) 磯あえ 白菜、人参、もやし、のり	食パン 肉団子 鶏挽肉、おから、玉ねぎ、豆腐 ミネストローネ 玉ねぎ、大根、人参、トマト缶 ベーコン(卵不使用) 磯あえ 白菜、人参、もやし、のり	10日:ピザトースト 食パン、トマト缶、玉ねぎ、チーズ ケチャップ、バジル、パセリ 魚肉ソーセージ 24日:ラスク パン、砂糖、バター
11,25	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ チーズ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ チーズ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ チーズ	25日:バナナヨーグルト バナナ、ヨーグルト、砂糖 ゼラチン
		食パン ポークマカロニソテー マカロニ、豚肉、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、ピーマン、しめじ 春雨のスープ わかめ、春雨、チンゲン菜 人参	食パン ポークマカロニソテー マカロニ、豚肉、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、ピーマン、しめじ 春雨のスープ わかめ、春雨、チンゲン菜 人参	食パン ポークマカロニソテー マカロニ、豚肉、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、ピーマン、しめじ 春雨のスープ わかめ、春雨、チンゲン菜 人参	13日:じゃが芋の甘辛揚げ じゃが芋、大豆の水煮、砂糖 しょうゆ、みりん、片栗粉 27日:きな粉団子 米、もち米、きな粉、砂糖、塩
14,28	火	米(押し麦) 竜田揚げ 白身魚、生姜 のっぺい汁 鶏肉、里芋、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜	米(押し麦) 竜田揚げ 白身魚、生姜 のっぺい汁 鶏肉、里芋、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜	米(押し麦) 煮魚 白身魚 のっぺい汁 鶏肉、里芋、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜	14日:ヨーグルト 28日:ヨーグルト
		米(押し麦) マーボー豆腐 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 ねぎ、たけのこ水煮、しめじ かきたまスープ(卵) 豆腐、わかめ、人参、卵	米(押し麦) マーボー豆腐 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 ねぎ、たけのこ水煮、しめじ かきたまスープ 豆腐、わかめ、人参	米(押し麦) マーボー豆腐 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 ねぎ、しめじ かきたまスープ 豆腐、わかめ、人参、卵	16日:柿 30日:南瓜スコーン 南瓜、ホットケーキミックス バター、砂糖
17	金	米(押し麦) 鶏肉とさつまいものうま煮 鶏肉、さつまいも、人参、玉ねぎ 豚汁 豚肉、ごぼう、大根、豆腐、ねぎ 納豆あえ(ア) 納豆、ほうれん草、コーン、 マヨネーズ	米(押し麦) 鶏肉とさつまいものうま煮 鶏肉、さつまいも、人参、玉ねぎ 豚汁 豚肉、ごぼう、大根、豆腐、ねぎ 納豆あえ 納豆、ほうれん草、コーン、 マヨネーズ	米(押し麦) 鶏肉とさつまいものうま煮 鶏肉、さつまいも、人参、玉ねぎ 豚汁 豚肉、ごぼう、大根、豆腐、ねぎ 納豆あえ 納豆、ほうれん草、コーン、 マヨネーズ	17日:チーズ焼き 餃子の皮、チーズ、じゃが芋