令和8年11月 給食献立表

津福保育園 R8.11.1

11月24日は和食の日　～だしのうまみで味覚を育てる～

わたしたちには、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、"うまみ"という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。

例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしを丁寧にとると、うま味成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。

また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。

11月24日は
和食の日メニューになっています！



お・だ・しの力

「だし」は、食材の味やうま味を引き出す、最高の調味料。野菜も、そのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ると、まろやかで甘みが増して、子どもでも食べやすくなりますよ。

昆布だし

前日の夜、ペーパーでふいた昆布を、水を入れた鍋にポン。翌朝、具材を入れれば、お味噌汁に使えます。



パックだし

忙しいときの味方のパックだし。できるだけ、添加物や化学調味料が少ない物を選ぶとよいでしょう。



※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

日	曜	昼　食	おやつ	黄の仲間（熱や力になるもの）	赤の仲間（血や肉になるもの）	緑の仲間（体の調子を整えるもの）	朝のおやつ	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
2	月	ご飯　筑前煮 ツナ和え　みそ汁	牛乳 バウムクーヘン	米 さといも 砂糖 バウムクーヘン　ボーロ	鶏肉 高野豆腐　ツナ缶 わかめ いりこ みそ 牛乳	しょうが れんこん ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん はくさい もやし えのき 玉葱	ボーロ	583	23.9	18.4
4	水	**お弁当の日**	牛乳 せんべい	せんべい　ビスケット	牛乳		ビスケット	129	5.0	4.7
5	木	**お弁当の日**	牛乳 丸ボーロ	丸ボーロ　せんべい	牛乳		せんべい	227	6.4	5.7
6	金	ご飯　キーマカレー ほうれん草のサラダ　果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 黒砂糖 ボーロ	牛肉 豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ みかん　レーズン	ボーロ	660	19.4	18.1
7	土	ご飯　親子煮 すまし汁　果物	牛乳 ビスケット	米 砂糖 ビスケット じゃがいも　せんべい	鶏肉 卵 かつお節 豆腐 こんぶ 牛乳	玉葱 ねぎ しめじ バナナ 人参　椎茸　さやいんげん	せんべい	507	19.3	13.7
9	月	スパゲティミートソース 豆乳スープ 果物	牛乳 きなこトースト	食パン スパゲッティ 油 小麦粉 でんぷん バター　砂糖 ビスケット	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン かつお節 豆乳 牛乳 きな粉	人参 玉葱 ピーマン しめじ ねぎ　みかん	ビスケット	620	25.5	20.4
10	火	食パン　白菜のクリーム煮 ツナサラダ　果物	お茶 おかかチーズおにぎり	食パン 小麦粉 バター 米 せんべい	鶏肉 ベーコン チーズ スキムミルク ツナ かつお節	はくさい 人参 ブロッコリー にんにく チンゲン菜 もやし バナナ	せんべい	528	22.3	12.8
11	水	ご飯　麻婆豆腐 拌三糸　果物	牛乳 かぼちゃのマドレーヌ	米 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 小麦粉 バター 丸ボーロ	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり みかん かぼちゃ	丸ボーロ	637	22.2	23.0
12	木	ご飯　チーズと青菜のオムレツ ひじきの和風サラダ　みそ汁	牛乳 いもくろパン	米 油 砂糖 ごま　小麦粉 黒砂糖　ボーロ　バター さつまいも	卵 チーズ ひじき 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 鶏肉	チンゲン菜人参 玉葱 きゅうり　大根　しめじ	ボーロ	589	23.5	18.8
13	金	ご飯　魚のコーンフレーク焼き 大豆と切干大根の煮物 かきたま汁	牛乳 チーズ焼き	米 コーンフレーク　パン粉 マヨネーズ じゃがいも ごま油 砂糖 でんぷん ビスケット	ホキ 大豆 豚肉 卵 いりこ 牛乳 チーズ　ベーコン	パセリ 切干大根 干し椎茸 人参 チンゲン菜	ビスケット	552	30.1	20.2
14	土	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 春雨の酢の物　はんぺん汁	牛乳 カステラ	米 油 砂糖 春雨 ごま油 カステラ　せんべい	厚揚げ 豚肉 みそ ハム はんぺん こんぶ かつお節 牛乳	人参 玉葱 キャベツ きゅうり しめじ こまつな	せんべい	611	23.8	18.4
16	月	ご飯　魚のオーロラソース コールスロー　豆乳汁	牛乳 小松菜とバナナの パウンドケーキ	米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖	メルルーサ 卵 ヨーグルト ハム 豆乳 牛乳 豆腐　いりこ チーズ　みそ	キャベツ きゅうり 人参 大根 しめじ こまつな バナナ レーズン	チーズ	577	27.6	19.7
17	火	ご飯　マカロニグラタン ほうれん草のソテー コーンスープ	牛乳 ビスケットモンブラン	米 マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 コーン せんべい ビスケット さつまいも 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン クリーム	玉葱 しめじ ほうれんそう もやし 人参 パセリ	せんべい	628	17.7	25.5
18	水	鶏南うどん 座禅豆　果物	牛乳 小豆蒸しパン	うどん 砂糖 小麦粉 ビスケット	鶏肉 いりこ 大豆 きな粉 しらす干し こんぶ 牛乳 卵　あずき	ごぼう 人参 ねぎ バナナ	ビスケット	572	27.2	12.3
19 祝膳	木	さつまいもごはん 鶏肉から揚げ　みそ汁 キャベツの酢醤油和え　果物	牛乳 チーズケーキ	米 さつまいも ごま 小麦粉 油 ふ 砂糖 せんべい	鶏肉 わかめ みそ いりこ 牛乳 チーズ クリーム 卵	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 えのきたけ みかん レモン　きゅうり	せんべい	675	24.0	31.8
20	金	ご飯　魚のみぞれ煮 白菜のごま和え 豚汁　果物	お茶 小松菜おにぎり	米 でんぷん 油 砂糖 ごま さといも ごま ボーロ	さわら 豚肉 豆腐 いりこ みそ しらす干し	だいこん はくさい 人参 もやし ねぎ みかん こまつな	ボーロ	587	26.2	11.9
21	土	ご飯　鶏肉のケチャップ煮 ごまサラダ　みそ汁	お茶 メロンパン	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま ビスケット	鶏肉 ハム わかめ みそ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり 大根	ビスケット	595	20.3	18.9
24	火	ご飯　魚の紅葉焼き ほうれん草のおかか和え だご汁	牛乳 いもかりんとう	米 マヨネーズ 小麦粉 さつまいも 油 砂糖 ボーロ	ホキ かつお節 豚肉 油揚げ いりこ みそ　牛乳	人参 ほうれんそう もやし だいこん はくさい しめじ ねぎ	ボーロ	563	26.1	15.1
25	水	ご飯　シチュー ツナサラダ　果物	牛乳 のりしらすトースト	米 じゃがいも コーン 油 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ ビスケット	鶏肉 スキムミルク ツナ 牛乳 チーズ　しらす干し 青のり	玉葱 人参 キャベツ きゅうり みかん	ビスケット	666	24.2	20.9
26	木	ご飯　鶏すき 千草和え　果物	牛乳 岩石揚げ	米 しらたき 油 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉 丸ボーロ	鶏肉 豆腐 牛乳 大豆 ひじき 卵	はくさい ねぎ 人参 しいたけ きゅうり キャベツ　もやし みかん	丸ボーロ	649	24.6	24.4
27	金	ご飯　チキンカレー 和風サラダ　果物	フルーツ コーンフレーク	米 じゃがいも　小麦粉 油 バター はちみつ 砂糖 ごま油 コーンフレーク せんべい	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 りんご にんにく きゅうり キャベツ だいこん みかん バナナ レーズン	せんべい	648	17.9	16.8
28	土	ご飯　豆腐と挽肉のみそ煮 わかめの酢の物　もずく汁	牛乳 バウムクーヘン	米 油 砂糖 でんぷん ごま バウムクーヘン ビスケット	豆腐 豚肉 みそ わかめ かつお節 もずく こんぶ 牛乳	人参 玉葱 ねぎ きゅうり えのきたけ	ビスケット	556	19.8	20.9
30	月	野菜ラーメン かぼちゃのそぼろ煮　果物	牛乳 みそ入り蒸しパン	中華めん 砂糖 小麦粉 バター　せんべい	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉　卵	人参 キャベツ　玉葱 かぼちゃ バナナ	せんべい	511	19.7	11.6