



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	焼きそば わかめスープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、あおのり、たまねぎ、わかめ	蒸し中華めん、炒め油	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、しょうゆせんべい、甘辛せんべい
4 火	芋ごはん 秋サラダ 切り干し大根の味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎マロンケーキ	ツナ缶、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、卵	れんこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、切干しだいこん、こねぎ	うるち米、さつまいも、いりごま、なたね油、上白糖、薄力粉、日本ぐり、有塩バター	食塩、合成清酒、こしょう、穀物酢、米みそ、煮干しだし、しょうゆせんべい、ベーキングパウダー
5 水	ごはん 豆腐の炒め煮 パンサンスー バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎いもてん	豚肉、木綿豆腐、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、干ししいたけ、こねぎ、きゅうり、きくらげ、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、いりごま、さつまいも、天ぷら粉	中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩
6 木	パン 魚のマヨネーズ焼き ゆでキャベツ クリームコーンスープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎じゃこ梅おにぎり	さけ、ベーコン、牛乳、しらす干し	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン缶、スイートコーン、バナナ、梅干し	ロールパン、なたね油、じゃがいも、うるち米、いりごま	合成清酒、マヨネーズ、食塩、コンソメ、こしょう、麦茶
7 金	ごはん いも煮 ごま酢和え オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎チーズクッキー	牛ばら肉、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	にんじん、だいこん、こねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、りょくとうもやし、ネーブルオレンジ	うるち米、さといも、じゃがいも、上白糖、いりごま、薄力粉、食塩不使用バター	合成清酒、みりん風調味料、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
8 土	きつねうどん 和え物	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎マスカットゼリー	油揚げ、ツナ缶、牛乳	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、こねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、粉寒天、ぶどうジュース	干しうどん、上白糖	かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい、水
10 月	スパゲティナポリタン スティック野菜 バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎かみかみスティック	ベーコン、牛乳、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、スイートコーン、青ピーマン、きゅうり、だいこん、レモン、バナナ、ネーブルオレンジ	スパゲッティ、春巻きの皮、調合油	トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、こしょう、マヨネーズ、麦茶
11 火	かぼちゃとれんこんのドライカレー キャベツサラダ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎揚げパン	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、きな粉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、れんこん、トマト、青ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、なたね油、調合油、上白糖、ロールパン、サラダ油	カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、こしょう
12 水	ごはん ヘルシーミートローフ 付け合わせ 野菜スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎オレンジゼリー、菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ	うるち米、パン粉、なたね油	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい、オレンジゼリー
13 木	ごはん 魚の塩焼き いそ煮 たまねぎの味噌汁	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎フルーツヨーグルト	さけ、大豆、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、プレーンヨーグルト	レモン、干しひじき、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、こねぎ、ぶなしめじ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖	食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、煮干しだし、麦茶
14 金	ごはん 柳川風 大豆とわかめの酢の物 バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ほうれん草のキッシュ	鶏もも肉、卵、大豆、しらす干し、牛乳、スキムミルク、ベーコン、生クリーム、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、切干しだいこん、こねぎ、ぶなしめじ、乾燥わかめ、キャベツ、バナナ、ほうれんそう	うるち米、なたね油、釜焼きふ、上白糖、有塩バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし、穀物酢、しょうゆせんべい、こしょう
15 土	もやしラーメン 即席漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎バニラ蒸しパン	豚肉、牛乳、ラクトアイス	しょうが、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、メンマ、こまつな、はくさい、レモン、きゅうり、きくらげ	中華めん、なたね油、上白糖、いりごま、薄力粉、調合油	中華だし、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、こしょう、穀物酢、しょうゆせんべい、ベーキングパウダー
17 月	パン さつま芋のシチュー フレンチサラダ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、わかめ	食パン、なたね油、さつまいも、調合油、上白糖、うるち米	ホワイトソース、食塩、こしょう、穀物酢、甘辛せんべい、みりん風調味料、こいくちしょうゆ

18 火	吹き寄せおこわ 白菜のおかか和え 厚揚げの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ココアゼリー	鶏もも肉、削り節、厚揚げ、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	干しいたけ、ごぼう、にんじん、グリーンピース、はくさい、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、バナナ、粉寒天	うるち米、もち米、さといも、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、米みそ、煮干しだし、ピュアココア
19 水	ハヤシライス 和風サラダ	○お茶 ○チーズ ◎お茶 ◎菓子、ゼリー	牛ばら肉、しらす干し、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト、わかめ、だいこん、こまつな	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖	トマトピューレー、トマトケチャップ、ハヤシルウ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、しょうゆせんべい、ゼリー
20 木	ごはん 魚フライオーロラソース 付け合わせ 豆乳スープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎アップルジャムサンド	たら、ベーコン、調製豆乳、牛乳、スキムミルク	キャベツ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、りんごジャム	うるち米、薄力粉、パン粉、なたね油、食パン	食塩、こしょう、トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメ、甘辛せんべい
21 金	ごはん きのこのソテー 豆腐の味噌汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎さつま芋まんじゅう	ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、こしあん	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、しいたけ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、さつまいも、なたね油、薄力粉	米みそ、煮干しだし、オイスターソース、ベーキングパウダー、食塩
22 土	焼きビーフン 中華スープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎プリン	豚もも肉、絹ごし豆腐、ロースハム、牛乳、卵	キャベツ、ぶなしめじ、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、あおのり、こねぎ	ビーフン、調合油、上白糖	こいくちしょうゆ、オイスターソース、食塩、ウスターソース、中華だし、うすくちしょうゆ、こしょう、しょうゆせんべい
25 火	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合わせ かぶのスープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎フルーツあんみつ	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、こしあん	しょうがおろし汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、きくらげ、こまつな、粉寒天、パイナップル缶、黄桃缶、みかん缶	うるち米、上白糖、なたね油	こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、甘辛せんべい
26 水	ごはん 大根サラダ ポークビーンズ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ごまだれ団子(幼児) ◎ごまだれマカロニ(乳児)	ロースハム、豚肉、大豆、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	だいこん、こまつな、にんじん、スイートコーン、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、なたね油、じゃがいも、白玉粉、かたくり粉、いりごま、マカロニ	穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ、トマトケチャップ、こしょう、中濃ソース、トマトピューレー
27 木	ごはん 魚のごまみそ焼き おひたし わかめのすまし汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎かぼちゃのスノーボールクッキー	さわら、しらす干し、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	チンゲンサイ、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、わかめ、こねぎ、かぼちゃ	うるち米、いりごま、上白糖、サラダ油、粉糖、コーンスターチ、薄力粉、有塩バター	合成清酒、米みそ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、しょうゆせんべい、甘辛せんべい
28 金	ごはん 若鶏とさつま芋の甘辛 付け合わせ ジュリアンスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎クラッカーサンド、プルーン	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、クリームチーズ	キャベツ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、はくさい、こねぎ、いちごジャム、プルーン	うるち米、かたくり粉、さつまいも、なたね油、上白糖	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、カレー粉、みりん風調味料、コンソメ、うすくちしょうゆ、クラッカー
29 土	きのこクリームスパゲティ ハムともやしのサラダ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子、ゼリー	鶏もも肉、しばえび、生クリーム、ロースハム、牛乳	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、グリーンピース、りょくとうもやし、きゅうり	スパゲッティ、なたね油、上白糖	コンソメ、ホワイトソース、こしょう、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい、甘辛せんべい、ゼリー

◆11月24日は「和食の日」◆

11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。和食は、世界でも長寿食として注目されている健康的かつ文化的な食事です。

しかし近年、食の多様化も進み、日々の食卓で和食文化を子どもたちに正しく伝承することが難しくなっています。和食の大切さを再認識するきっかけとなるように11月24日はご家族で和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

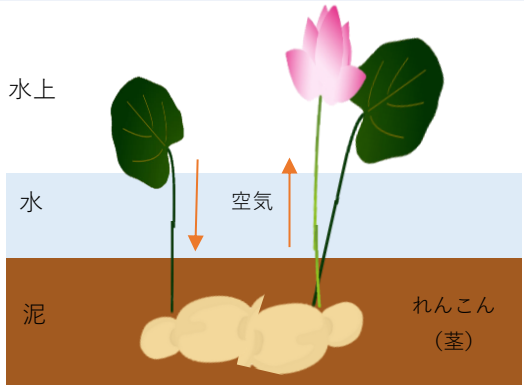


◆れんこんクイズ◆

Q.れんこんに穴があいているのはなぜでしょう？

A.「①空気をとるため」です。

レンコンは、「蓮田(はすだ)」という泥沼の中で育ちます。レンコンの穴は、レンコンが呼吸するために開いています。その穴に酸素を取り入れるために水上の葉とつながっていて、穴を通して酸素を取り込んでいます。



倉敷市は、岡山県内随一のれんこん産地です。連島町鶴新田地区で約50ヘクタールの連島れんこんを栽培しています。7月～8月中にはハスの花を楽しむことができます。

◆お米の持つチカラ



1.腹持ちがいい

粉類を原料とするパンや麺と比較すると、粒状のお米は体の中でゆっくりと消化・吸収されるため、血糖値の上昇がゆるやかになり、腹持ちが良くなります。

2.栄養のバランスが良い

お米は、過剰に摂取しやすい脂質や塩分が少ないだけでなく、たんぱく質や水分など、こまめに摂取したい栄養を豊富に含んでいます。

3.噛む力を育む

粒状であるお米は食べる際にしっかりと噛む必要があります。噛んで食べる事で、満腹感を得たり、脳が活性化したりと多くの利点があります。