



# 2022年度 11月の献立表(1日~15日)



はつねほいくえん

日 / 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (火)	ごはん 	開花煮 麩のみそ汁	油、砂糖 切ふ、米 かりんとう 鉄強化ウエハース	牛乳、木綿豆腐 卵、鶏肉、竹輪 味噌、煮干し	玉葱、人参 さやいんげん ねぎ、干若布	しょう油	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 カップケーキ
02 (水)	ごはん 	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	里芋、油 砂糖、米 おかき	牛乳、木綿豆腐 豚肉、味噌 油揚げ、煮干し	人参、白菜、大根 ごぼう、干ひじき ねぎ、出し昆布	しょう油	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 サブレ
04 (金)	ごはん 	カレー ヨーグルトサラダ	じゃが芋、米粉 砂糖、油、米	牛乳 牛肉、スキムミルク 豆乳(無調整) プレーンヨーグルト	玉葱、白桃(缶)、人参 みかん缶詰、バナナ りんご、レーズン グリーンピース(冷凍)	カレールウ	牛乳 牛乳 りんごとレーズン の米粉蒸しパン	牛乳 クラッカー
05 (土)	★	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	スパゲッティ、油 サブレ	牛乳、ベーコン 粉チーズ バター(有塩)	玉葱、小松菜 キャバツ、セロリー 人参、ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ
07 (月)	パン 	サーモンシチュー ほうれん草と キャバツのサラダ	マカロニ、小麦粉 油、砂糖 ロールパン クッキー	牛乳、鮭 スキムミルク バター	玉葱、キャバツ 人参、ほうれん草 スイートコーン パセリ	しょう油、酢 塩、酒 こしょう	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 ウエハース
08 (火)	ごはん 	豚肉の南蛮漬 ポイルキャバツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	油、片栗粉 砂糖、米 丸ボーロ	牛乳、豚ヒレ 味噌、煮干し 油揚げ	キャバツ、玉葱 人参、ねぎ しょうが	しょう油、酢	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう
09 (水)	パン 	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャバツ の豆乳スープ	パン粉、油 片栗粉 ロールパン あられ	牛乳、鶏ひき肉 豆乳(無調整) 味噌 おやついりこ	トマト、キャバツ 玉葱、れんこん スイートコーン 人参、パセリ	塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
10 (木)	ごはん 	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	砂糖、米 片栗粉、油	牛乳、鯖、黄粉 鉄強化牛乳 スキムミルク 赤みそ、煮干し	大根、白菜、人参 ねぎ、しょうが 出し昆布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 ビスケット
11 (金)	ごはん 	レバーとピーナッツ の野菜炒め えのきとキャバツのスープ	じゃが芋 油、米 かりんとう	牛乳、鶏レバー ピーナッツ	玉葱、キャバツ 人参、えのき茸 ピーマン スイートコーン	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう 酒、しょう油	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ドーナツ
12 (土)	★	かやくうどん バナナ	乾めん(うどん) 油、砂糖 せんべい	牛乳、牛肉 かまぼこ、油揚げ 煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 せんべい	ジュース クラッカー
14 (月)	ごはん 	八宝菜 もやしとにんじんの 中華スープ	さつまいも、片栗粉 油、砂糖 ごま油、米	牛乳、豚肉 かまぼこ	玉葱、キャバツ、人参 たけのこ(ゆで) さやいんげん、もやし ねぎ、干椎茸	しょう油、塩	牛乳 牛乳 ふかしいも	牛乳 あられ
15 (火)	ごはん 	鶏のからあげ甘辛煮 胡瓜もみ えのきと豆腐のすまし汁	油、片栗粉、砂糖 ビスケット	牛乳、鶏肉もも 木綿豆腐、煮干し 白ごま	胡瓜、えのき茸 人参、ねぎ 出し昆布	しょう油 みりん、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

## ~給食室からのお知らせ~

◆ 新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

## うれしい効能

### たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

・ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜



・ホウレンソウ…鉄分が豊富

・ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

※17(木)は、誕生会のため、主食はいりません。

# 2022年度 11月の献立表(16日~30日) はつねまいくえん

日/曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	おやつ
16 (水)	 ごはん	ハヤシ汁 野菜のマリネ	米粉、砂糖 小麦粉、油、米	牛乳、牛肉 豆乳(無調整) バター(有塩) いりごま	キャバツ、レーズン 胡瓜、人参、りんご 玉葱、トマトピューレ グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酢 ウスターソース しょう油、塩 こしょう	牛乳 牛乳 りんごとレーズン の米粉蒸しパン	牛乳 クラッカー
17 (木)	 誕生会	森のごはん 白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ 玉ねぎのすまし汁、みかん	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖	白身魚、煮干し 鉄強化固形ヨーグルト すりごま	みかん、ブロッコリー 玉葱、しめじ、生椎茸 さやいんげん、ねぎ、人参 干若布、あおのり、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 固形ヨーグルト	牛乳 カステラ
18 (金)	 ごはん	凍豆腐の卵とし わかめのみそ汁	じゃが芋、砂糖 油、米 かりんとう 鉄強化ウエハース	牛乳、卵 凍豆腐、味噌 鶏ひき肉、煮干し	人参、玉葱 ピーマン、ねぎ 干椎茸、干若布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 カップケーキ
19 (土)	★	和風パスタ ユイミータン	スパゲッティ オリーブ油 片栗粉 サブレ	牛乳、鶏肉 ベーコン	玉葱、しめじ、人参 スイートコーン(クリーム) ほうれん草 スイートコーン	しょう油、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ
21 (月)	 パン	チキンクリームスープ ツナサラダ	じゃが芋、小麦粉 油、砂糖 ロールパン クッキー	牛乳、鉄強化牛乳 鶏肉、バター(有塩) まぐろ油漬	胡瓜、人参 玉葱、パセリ	酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 ウエハース
22 (火)	 ごはん	豚ヒレのたった揚げ ブロッコリーのベーコンあえ 豆腐のすまし汁	油、片栗粉 砂糖、米 上新粉 丸ボーロ	牛乳、豚ヒレ 木綿豆腐 ベーコン 煮干し	ブロッコリー 玉葱、人参 ねぎ、出し昆布	しょう油 酢、酒、塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう
24 (木)	 パン	ひじきハンバーグ トマト 小松菜のスープ	パン粉、油 ロールパン あられ	牛乳、合挽肉、卵 スキムミルク 粉チーズ おやついりこ	トマト、玉葱 小松菜、人参 干ひじき	ケチャップ しょう油、塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
25 (金)	 ごはん	さつま汁 切干大根の煮物	さつま芋、片栗粉 砂糖、ごま油、米	牛乳、鉄強化牛乳 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、味噌、煮干し 黄粉、スキムミルク	白菜、人参、大根 切干大根、ごぼう ねぎ、さやいんげん	しょう油、酒	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 ビスケット
26 (土)	★	きつねうどん バナナ 	乾めん(うどん) 砂糖 せんべい	牛乳、鶏肉 油揚げ、煮干し かまぼこ	バナナ、ほうれん草 人参、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	ジュース クラッカー
28 (月)	 ごはん	魚のみそ煮 かぼちゃ含め煮 なめこのすまし汁	砂糖、油、米 おかき	牛乳、鯖 赤味噌、煮干し	南瓜、玉葱、なめこ ねぎ、干若布 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 サブレ
29 (火)	 ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	さつま芋、片栗粉 砂糖、油 ごま油、米	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤味噌	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ(ゆで) ねぎ、生姜 レモン(絞り汁)	しょう油、酒 ケチャップ、酢	牛乳 牛乳 ふかしもち 	牛乳 あられ
30 (水)	 ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	油、片栗粉、米 上新粉、砂糖 ビスケット	牛乳、煮干し 鶏もも肉	ブロッコリー 玉葱、人参 チンゲンサイ 出し昆布	塩麴、塩 しょう油、酢	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

  の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。  
**※★マークの日は、麺の量を増やすため0、1、2歳の主食(パン)の提供はありません。**  
**3・4・5歳については、通常通りお弁当箱に主食を入れて持って来て下さい。**  
 ※独自献立の日には、日にちの欄にグレーで色を付けています。その他は、北九州市の献立の日になっています。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	416	19.2	19.9	294	2.7	1.7	392	0.31	0.43	28
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	493	20.7	20.3	332	2.5	1.6	348	0.32	0.48	24

\*平均栄養価は行事食を含む

