



令和5年度 11月のしょくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

【保育所献立予定表】

日 曜	献 立 名			主 要 材 料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1 水	牛乳 温野菜 (かぼちゃ)	ご飯 スパゲティオムレツ しめじ煮 かぶとねぎのみそ汁	卵 焼	牛乳 みかん ヨーグルト	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし (煮干し) ヨーグルト (加糖)	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ ほうれんそう かぶ・根 葉ねぎ みかん	精白米 スパゲティ (乾) サラダ油 三温糖
2 木	牛乳 りんご	ご飯 さばのみそ煮 きゅうりの酢の物 茹と小松菜のすまし汁	魚 煮	牛乳 *豆乳ゼリー ビスケット	普通牛乳 さば (切り身) だし (かつお) しらす干し 豆乳 (調整)	りんご しょうが きゅうり 乾燥わかめ こまつな だし (昆布) 粉寒天	精白米 三温糖 焼きふ (小町麩) 上白糖 いちごジャム ビ・スクット・ハート
4 土	牛乳 クラッカー	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 もやしサラダ	肉 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	大根 にんじん 干しいたけ もやし きゅうり	クラッカー 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 ごま油 塩せんべい
6 月	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 切り干しサラダ	肉 炒	牛乳 柿 干し芋	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ	にんじん キャベツ カリフラワー パプリカ にら 切り干し大根 きゅうり 柿	精白米 ごま油 三温糖 干し芋
7 火	牛乳 みかん	ご飯 さけのパン粉焼き チーズサラダ 小松菜としいたけのスープ	魚 焼	牛乳 *やさいのホットスー プ クラッカー	普通牛乳 さけ (切り身) プロセスチーズ だし (かつお)	みかん パセリ キャベツ にんじん きゅうり こまつな 干しいたけ たまねぎ コーン缶詰	精白米 パン粉 サラダ油 じゃがいも クラッカー
8 水	牛乳 温野菜 (ブロッコリ ー)	ご飯 松風焼き きんぴらごぼう かきたま汁	肉 焼	牛乳 *ふかしいも	普通牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 だし (かつお)	ブロッコリー たまねぎ しょうが ごぼう にんじん 糸みつば (青みつば) だし (昆布)	精白米 パン粉 いりごま (白) サラダ油 三温糖 かたくり粉 さつまいも
9 木	牛乳 あられ	ご飯 大豆のかき揚げ ツナとひじきのサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	豆 揚	牛乳 りんご プチレーズンパン	普通牛乳 大豆 (水煮) ツナ缶 (水煮フレーク)ライト 油あげ だし (煮干し)	にんじん たまねぎ まいたけ ごぼう ほしひじき コーン缶詰 はくさい りんご	サクッとあられ 精白米 さつまいも 薄力粉 (1等) サラダ油 三温糖 ごま油 プチレーズンパン (おやつ)
10 金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 さばの香味焼き 高野豆腐の含め煮 大根とわかめのすまし汁	魚 焼	牛乳 *いためビーフン	普通牛乳 プロセスチーズ さば (切り身) 高野豆腐 だし (かつお) 豚もも・脂少	しょうが にんじん グリーンピース (冷凍) だし (昆布) 大根、乾燥わかめ 葉ねぎ たまねぎ ピーマン しいたけ	精白米 サラダ油 三温糖 ビーフン
11 土	牛乳 せんべい	ご飯 豚汁 コーンサラダ	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし (煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ コーン缶詰 きゅうり キャベツ	塩せんべい 精白米 サラダ油 ビ・スクット・ハート
13 月	牛乳 せんべい	ご飯 ツナカレー ごぼうサラダ	魚 汁	牛乳 りんご ヨーグルト	普通牛乳 ツナ缶 (水煮フレーク)ライト ヨーグルト (加糖)	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり コーン缶詰 りんご	おとうふ屋さんの磯辺あげ 精白米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズタイプ調味料 いりごま (白)
14 火	牛乳 温野菜 (かぼちゃ)	ご飯 ひじき入り卵焼き 金時豆の甘煮 野菜スープ	卵 焼	牛乳 *わかめうどん	普通牛乳 鶏卵 だし (かつお) 油あげ	かぼちゃ ほしひじき にんじん たまねぎ もやし こまつな 乾燥わかめ 葉ねぎ だし (昆布)	精白米 三温糖 サラダ油 金時豆 (乾) 干うどん
15 水	牛乳 ビスケット	ご飯 八宝菜 マカロニサラダ	肉 炒	牛乳 *フライドポテト	普通牛乳 豚もも・脂少 だし (かつお)	はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ (ゆで) 干しいたけ きゅうり トマト	おとうふ屋さんのビスケット 精白米 サラダ油 かたくり粉 マカロニ (乾) マヨネーズタイプ調味料 じゃがいも

3歳以上児

エネルギー 578kcal

たんぱく質 21.9g

脂肪 17.5g

3歳未満児

エネルギー 505kcal

たんぱく質 18.9g

脂肪 15.7g

\*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
16木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 おでん きゅうりもみ	豆 煮	牛乳 *人参入り黒糖パン	普通牛乳 プロセスチーズ 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	大根 にんじん 昆布(おでん具材用) だし(昆布) きゅうり 乾燥わかめ	精白米 里芋 いりごま(白) 三温糖 薄力粉(1等) 黒砂糖 サラダ油
17金	牛乳 ウエハース	いもごはん さわらの照り焼き 白菜と人参の煮びたし えのきだけのすまし汁	魚 焼	牛乳 みかん *ポップコーン	普通牛乳 しらす干し さわら(切り身) だし(かつお)	はくさい にんじん えのきたけ 葉ねぎ だし(昆布) みかん	ウエハース 精白米 さつまいも いりごま(黒) サラダ油 ポップコーン
18土	牛乳 せんべい	ご飯 ポークビーンズ 大根サラダ	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん ピーマン 大根 きゅうり キャベツ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 クラッカー
20月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 がんもとひじきの含め煮 三色ごま炒め	豆 煮	牛乳 みかん プチココアパン	普通牛乳 プロセスチーズ がんもどき 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	ほしひじき にんじん もやし きゅうり みかん	精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま(白) ごま油 プチココアパン(おやつ)
21火	牛乳 りんご	ご飯 変わりオムレツ 五目煮豆 玉ねぎとコーンのスープ	卵 焼	牛乳 温野菜(かぼちゃ) 塩せんべい	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し 大豆(乾) だし(かつお)	りんご にんじん たまねぎ ごぼう だしこんぶ しいたけ コーン缶詰 かぼちゃ	精白米 サラダ油 三温糖 ミニハート
22水	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の変わりフライ 甘酢キャベツ 豆腐とほうれん草のすまし汁	肉 揚	牛乳 *ベイクドチーズケー キ	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね 豆腐(絹ごし) だし(かつお) クリームチーズ	キャベツ にんじん ほうれん草 だし(昆布) レモン	ビスケット・ハード 精白米 薄力粉(1等) パン粉 いりごま(黒) サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
24金	牛乳 温野菜(カリフラワ ー)	ご飯 さけの風味焼き 柿なます 小松菜と里芋のみそ汁	魚 焼	牛乳 *スパゲティナポリタ ン	普通牛乳 さけ(切り身) だし(煮干し)	カリフラワー 葉ねぎ 大根 きゅうり 柿 ごまつな たまねぎ にんじん ピーマン	精白米 いりごま(白) 三温糖 里芋 スパゲティ(乾) サラダ油
25土	牛乳 ビスケット	ご飯 大豆と切り干しの煮物 三色酢の物	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお)	切り干し大根 にんじん 干しいたけ もやし きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 塩せんべい
27月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜ソテー	肉 煮	牛乳 柿 かりんとう	普通牛乳 だし(かつお) 鶏ひき肉	にんじん かぼちゃ たまねぎ ピーマン キャベツ 柿	精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 キヌアかりんとう
28火	牛乳 ふかしいも	ご飯 かぶとまいたけのクリームスープ 春雨サラダ	肉 汁	牛乳 *おにぎり(手作りひ じきふりかけ)	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) ちりめんじゃこ かつお節	かぶ・根、にんじん たまねぎ ブロッコリー まいたけ だし(昆布) きゅうり キャベツ コーン缶詰 ほしひじき	さつまいも 精白米 サラダ油 薄力粉(1等) バター はるさめ 三温糖 ごま油 いりごま(白)
29水	牛乳 りんご	ご飯 千草焼き カリフラワーと人参のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	卵 焼	牛乳 *さといものあべ川 クラッカー	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 豆腐(絹ごし) だし(煮干し) きな粉	りんご 干しいたけ にんじん たけのこ(ゆで) カリフラワー 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 里芋 クラッカー
30木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の小魚和え	豆 煮	牛乳 干し芋 みかん	普通牛乳 プロセスチーズ 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) ほうれん草 みかん	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) 干し芋

**11月24日は「和食の日」** 11月24日は和食の日です。和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、一般社団法人和食文化国民会議によって制定されました。大津市立保育園では、日本の食文化や食材を大切に、和食を基本とした給食づくりを行っています。

**和食の一汁三菜とは**  
和食の基本と言われる「一汁三菜」とは日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

**「だし」とは**  
「だし」とは昆布やかつお節などを煮出した汁のことを言います。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本です。  
○昆布○かつお節○煮干し  
○焼あご○干しいたけ○干しえび 等

**和食文化の特徴**  
・日本は南北に長いので、各地で地域に根ざした様々な食材が使われています。  
・和食の特徴による「うま味」により、動物性油脂や塩分を控えることに繋がります。  
・和食は自然の美しさや四季の移ろいを表現しています。  
また、正月や節供などの行事と関わっています。

