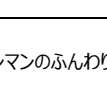
11 月分保育所給食予定献立表

香芝市教育委員会

日付	献 立 名	離乳食完了期 （１２から１８ヶ月頃）	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	１０時おやつ （未満児）	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)
2日(月)	ご飯,豚肉の生姜やき, 白菜の和え物, さつま芋汁	マンナウエハース, 軟飯,白菜のそぼろ煮, さつま芋汁, にんじんせんべい	豚肉,ちくわ,干しわかめ, 煮干し,みそ	米,さとう,さつま芋	しょうが,白菜,にんじん, きゅうり,玉ねぎ	牛乳, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのｿﾌﾄせん	牛乳, マンナウエハース	544 498
4日(水)	チキンカレー, コロコロサラダ, 青りんごゼリー	アンパンマンのふんわりコーン, カレー風味ライス, きゅうりとトマトのだし煮, がんばれ！野菜家族	鶏もも,ｸｯｷﾝｸﾞﾁｰｽﾞ	米,じゃがいも,米油, ﾏﾖﾈｰｽﾞ,青りんごゼリーの素	玉ねぎ,にんじん,グリンピース, きゅうり,トマト,スイートコーン	牛乳, ポテコ	牛乳, アンパンマンのふんわりコーン	617 562
5日(木)	ご飯,鯖のみそ煮, ほうれん草のかつお和え, 根菜のみそ汁	赤ちゃんせんべい, 軟飯,煮魚,根菜のみそ汁, りんご蒸しパン	さば,みそ,花かつお,油揚げ, 煮干し	米,さとう,みりん,さといも	しょうが,ほうれん草,大根, にんじん,ごぼう,ねぎ	牛乳, アップルケーキ	牛乳, 赤ちゃんせんべい	582 541
6日(金)	ご飯,牛肉とれんこんの旨甘辛, 拌三糸,みそ汁	ｻｸｻｸﾎﾞｰﾛかぼちゃ, 軟飯,牛肉と野菜の煮物, きゅうりのおかか煮,みそ汁, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	牛肉,ロースハム,木綿豆腐, 煮干し,みそ	米,ごま油,糸こんにゃく,さとう, すりごま,はるさめ	れんこん,にんじん,ねぎ, もやし,きゅうり,チンゲン菜, しめじ	元気ヨーグルト	牛乳, ｻｸｻｸﾎﾞｰﾛかぼちゃ 	523 503
7日(土)	やきうどん, ぶどうゼリー,牛乳	煮込みうどん	ベーコン,牛乳	うどん玉,米油, カップゼリーグレープ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん, ピーマン			280 234
9日(月)	ご飯,野菜のかき揚げ, ブロッコリーのごま和え, そうめん汁	がんばれ！野菜家族, 軟飯,鶏肉と野菜の煮物, ブロッコリーのおかか煮,そうめん汁, マンナウエハース	おさかなｿｰｾｰｼﾞ,かまぼこ, 油揚げ,かつおだし	米,小麦粉,米油,さとう, すりごま,そうめん,みりん	かぼちゃ,ピーマン,玉ねぎ, ブロッコリー,ねぎ	牛乳, おさつスナック	オレンジゼリー	585 512
10日 (火)	食パン,いちごジャム, かぼちゃのキッシュ, ほうれん草とコーンの和え物, 大根のｽｰﾌﾟ	アンパンマンビスケット, 食パン,かぼちゃのキッシュ, ほうれん草の煮物,大根のスープ, ポテトとほうれん草のおせんべい	ロースハム,卵,牛乳, とろけるチーズ	食パン,いちごジャム,バター, 生クリーム,さとう,オリーブ油, 米油	玉ねぎ,かぼちゃ,ほうれん草, スイートコーン,大根,にんじん, パセリ	牛乳, 白いふうせん	牛乳, アンパンマンビスケット	617 637
11日 (水)	ご飯,鮭のコーンフレークやき, 筑前煮,すまし汁	ハイハイン, 軟飯,白身魚のくず煮,すまし汁, スイートポテト	鮭,鶏肉,ちくわ,かつおだし	米,マヨネーズ, シスコーンプレーン,米油, さとう,みりん	にんじん,ごぼう,れんこん, たけのこ,小松菜,玉ねぎ, えのきたけ	牛乳, スイートポテト	牛乳, ハイハイン	590 535
12日 (木)	ご飯,手作りふりかけ（おかか）, 洋風肉じゃが, きゅうりのさっぱり和え	むらさきいもせんべい, 軟飯,洋風肉じゃが, きゅうりのだし煮, サクサクボーロかぼちゃ	ちりめんじゃこ,塩昆布, 花かつお,豚肉,厚揚げ,ちくわ	米,すりごま,さとう,みりん, 米油,じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,グリンピース, きゅうり	牛乳, ポタポタやき	牛乳, むらさきいもせんべい	551 506
13日 (金)	三色ごはん, 白菜のみそ汁, みかん	マンナビスケット, 三色ごはん,白菜のみそ汁,みかん, かぼちゃパン	牛ひき肉,豚ひき肉,錦糸卵, 油揚げ,干しわかめ,煮干し, みそ	米,さとう,マヨネーズ	しょうが,ほうれん草,白菜, にんじん,みかん	牛乳, かぼちゃパン	牛乳, マンナビスケット	614 559
14日 (土)	食パン,マーシャルビンズ, ビーフシチュー,牛乳	食パン,ポトフ	牛肉,牛乳	食パン,,じゃがいも,米油, マーシャルビンズ(ﾁｮｺ大豆）, ビーフシチュールゥ	玉ねぎ,にんじん,グリンピース			529 482
16日 (月)	ご飯,和風ハンバーグ, 小松菜のしらす和え, かぼちゃのみそ汁	バナナ, 軟飯,和風煮込みハンバーグ, 小松菜のしらす煮,かぼちゃのみそ汁, にんじんせんべい	豚ひき肉,牛ひき肉,ひじき, しらす干し,花かつお,煮干し, みそ	米,パン粉,マヨネーズ, すりごま	玉ねぎ,えのきたけ,こまつな, かぼちゃ,ねぎ	牛乳, 動物ビスケット	バナナ	587 546
17日 (火)	長ロール,まぐろメンチカツ, コールスローサラダ, 田舎スープ	ポテトとほうれん草のおせんべい, 食パン,鶏肉と野菜のミルク煮,根菜スープ, アンパンマンビスケット	まぐろカツ,ロースハム,豚肉	長ロール,米油,マヨネーズ, さとう	キャベツ,にんじん, スイートコーン,玉ねぎ, 干しいたけ,大根,ねぎ	牛乳, 元気恐竜ものがたりｸｯｷｰ	牛乳, ポテトとほうれん草のおせんべい	519 530
18日 (水)	菜飯,牛肉と大根の煮込み, 白菜サラダ	アンパンマンのふんわりコーン, じゃこ入り軟飯, 牛肉と大根の煮込み,白菜のくたくた煮, おふラスク	ちりめんじゃこ,牛肉,平てん, 厚揚げ	米,糸こんにゃく,さとう, みりん,マヨネーズ	大根葉,大根,にんじん,白菜, きゅうり,スイートコーン	牛乳, おふラスク	牛乳, アンパンマンのふんわりコーン	549 495
19日 (木)	マーボー丼, しゅうまい,味付けブロッコリー	赤ちゃんせんべい, マーボー丼,野菜のミルク煮, サクサクボーロかぼちゃ	木綿豆腐,豚ひき肉, えびしゅうまい	米,米油,さとう,片栗粉, ごま油	にんじん,玉ねぎ,にら, ブロッコリー	フルーチェ（いちご）	牛乳, 赤ちゃんせんべい	570 518
20日 (金)	ご飯,煮干し炒り煮, 鶏肉ののり塩焼き, キャベツの和風サラダ,みそ汁	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい, 軟飯,鶏肉と野菜の煮物,みそ汁, マンナビスケット	食べる煮干し,鶏もも, あおのり,煮干し,みそ	米,みりん,マヨネーズ,さとう, じゃがいも	キャベツ,にんじん, スイートコーン,小松菜	牛乳, ｷﾞﾝﾋﾞｽ ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	牛乳, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	560 524
21日 (土)	中華そば, みかん,牛乳	煮込みうどん,みかん	豚肉,牛乳	そば	にんじん,白菜,もやし,ねぎ, みかん			270 222
24日 (火)	長ロール,カレーうどん, 大根とツナの酢の物, 牛乳	アンパンマンビスケット, 食パン,牛肉と野菜のうどん,ツナ大根, ポテトとほうれん草のおせんべい	牛肉,油揚げ,かつおだし, ツナ,干しわかめ,牛乳	長ロール,柔うどん,さとう	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,大根, きゅうり	フルーツポンチ	牛乳, アンパンマンビスケット	554 554
25日 (水)	塩豚どんぶり, 切干大根の含め煮, みかん	ハイハイン, 軟飯,豚ひき肉の炒め煮,みそ汁,みかん, 芋巾着	豚肉,油揚げ	米,片栗粉,米油,さとう	玉ねぎ,にんじん,長ねぎ, レモン果汁,切干大根, グリンピース,みかん	牛乳, 大学芋	牛乳, がんばれ！野菜家族	609 543
26日 (木)	ご飯,魚の甘酢焼き, 元気サラダ, けんちん汁	むらさきいもせんべい, 軟飯,魚と野菜のミルク煮,けんちん汁, 豆乳蒸しパン	ホキ,厚揚げ,みそ,煮干し	米,さとう,米油,すりごま, マヨネーズ	ほうれん草,キャベツ,玉ねぎ, 大根,にんじん,しめじ, ごぼう,ねぎ	牛乳, 肉まん風蒸しパン	牛乳, むらさきいもせんべい	584 528
27日 (金)	タコライス,春雨サラダ, とうふとわかめのスープ	マンナビスケット, 軟飯,豚肉と野菜の洋風煮物, やわらか春雨スープ, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	豚ひき肉,ｸｯｷﾝｸﾞﾁｰｽﾞ, ロースハム,木綿豆腐, 干しわかめ	米,はるさめ,マヨネーズ,さとう	玉ねぎ,ピーマン,レタス, きゅうり,スイートコーン,長ねぎ	牛乳, ベジたべる	牛乳, マンナビスケット 	560 510
28日 (土)	食パン,いちごジャム, ポトフ,バナナ,牛乳	食パン,ポトフ,バナナ	あらびきウインナー,牛乳	食パン,いちごジャム, じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,しめじ, パセリ,バナナ			452 422
30日 (月)	ご飯,すき焼き風煮, かきたま汁	がんばれ！野菜家族, 軟飯,すき焼き風煮, かきたま汁, ベビーダノンいちご	牛肉,焼き豆腐,卵, かつおだし	米,糸こんにゃく,ふ,米油, さとう,みりん	玉ねぎ,にんじん,白菜, ねぎ,ほうれん草,えのきたけ	牛乳, 星たべよ	オレンジゼリー	573 517

エネルギーは上段が３歳以上児、下段が３歳未満児の表示です。

和食のおいしさのひみつ

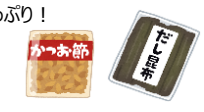
秋も深まり、朝晩は少しずつ寒さを感じるようになってきました。
１１月２４日は「和食の日」です。和食にはだしの「うま味」を生かした料理がたくさんあります。給食でもだしを使い、素材のおいしさを感じられるようにしています。だしの香りや味を楽しむことは子どもたちが食べ物に興味を持つきっかけになります。これからもいろいろな食材や味に触れながら、「食べることって楽しいな」と感じてもらえるような給食を大切にしていきたいと思います。

【だしのひみつ】



保育所の給食では主に煮干しからとっただしを使っています。
だしは、料理のおいしさを引き立ててくれる大切なものです。身近な食材には、どんなひみつがあるのでしょう？

煮干し　・・・給食でおなじみの煮干しだし。小魚からとれるだしは、魚のうま味がたっぷり！
みそ汁や煮物をおいしくしてくれます。



かつお節・・・かつお節からとれるだしは香りがよく、すっきりとした味わいが特徴。
お吸い物などに使われます。

昆布　・・・うま味のもとになる「グルタミン酸」が含まれます。やさしい味わいで、料理のおいしさをひきたてます。
かつお節と一緒にだしをとると、よりうま味を感じれておいしいです。



しいたけ・・・「グアニル酸」というう味成分が含まれます。豊かな香りと風味が楽しめます。

【今月の地産地消】
・１０日、１８日・・・大根
・１１日・・・さつま芋
・１３日・・・みかん
・１８日・・・米
・１８日・・・大根葉
・３０日・・・白菜



今月から「新米」です！農家さんが育てた、つやつやピカピカの新米を味わってくださいね。

11 月分保育所給食予定献立表

香芝市教育委員会

日付	献立名	離乳食後期（９から１１ヶ月頃）	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	１０時おやつ（未満児）	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
2日(月)	ご飯,豚肉の生姜やき, 白菜の和え物, さつま芋汁	マンナウエハース, おかゆ,白菜のそぼろ煮,さつま芋汁, にんじんせんべい	豚肉,ちくわ,干しわかめ, 煮干し,みそ	米,さとう,さつま芋	しょうが,白菜,にんじん, きゅうり,玉ねぎ	牛乳, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのｿﾌﾄせん	牛乳, マンナウエハース	544 498
4日(水)	チキンカレー, コロコロサラダ, 青りんごゼリー	アンパンマンのふんわりコーン, カレー風味ライス,きゅうりとトマトのだし煮, がんばれ！野菜家族	鶏もも,クッキングチーズ	米,じゃがいも,米油, マヨネーズ,青りんごゼリーの素	玉ねぎ,にんじん,グリンピース, きゅうり,トマト,スイートコーン	牛乳, ポテコ	牛乳, アンパンマンのふんわりコーン	617 562
5日(木)	ご飯,鯖のみそ煮, ほうれん草のかつお和え, 根菜のみそ汁	赤ちゃんせんべい, おかゆ,煮魚,根菜のみそ汁, りんご蒸しパン	さば,みそ,花かつお,油揚げ, 煮干し	米,さとう,みりん,さといも	しょうが,ほうれん草,大根, にんじん,ごぼう,ねぎ	牛乳, アップルケーキ	牛乳, 赤ちゃんせんべい	582 541
6日(金)	ご飯,牛肉とれんこんの旨甘辛, 拌三糸,みそ汁	サクサクボーロかぼちゃ, おかゆ,牛肉と野菜の煮物, きゅうりのおかか煮,みそ汁, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	牛肉,ロースハム,木綿豆腐, 煮干し,みそ	米,ごま油,糸こんにゃく,さとう, すりごま,はるさめ	れんこん,にんじん,ねぎ, もやし,きゅうり,チンゲン菜, しめじ	元気ヨーグルト	牛乳, サクサクボーロかぼちゃ	523 503
7日(土)	やきうどん, ぶどうゼリー,牛乳	煮込みうどん	ベーコン,牛乳	うどん玉,米油, カップゼリーグレープ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん, ピーマン			280 234
9日(月)	ご飯,野菜のかき揚げ, ブロッコリーのごま和え, そうめん汁	がんばれ！野菜家族, おかゆ,鶏肉と野菜の煮物, ブロッコリーのおかか煮,そうめん汁, マンナウエハース	おさかなｿｰｾｰｼﾞ,かまぼこ, 油揚げ,かつおだし	米,小麦粉,米油,さとう, すりごま,そうめん,みりん	かぼちゃ,ピーマン,玉ねぎ, ブロッコリー,ねぎ	牛乳, おさつスナック	オレンジゼリー	585 512
10日(火)	食パン,いちごジャム, かぼちゃのキッシュ, ほうれん草とコーンの和え物, 大根のｽｰﾌﾟ	アンパンマンビスケット, 食パン,かぼちゃのキッシュ, ほうれん草の煮物,大根のスープ, ポテトとほうれん草のおせんべい	ロースハム,卵,牛乳, とろけるチーズ	食パン,いちごジャム,バター, 生クリーム,さとう,オリーブ油, 米油	玉ねぎ,かぼちゃ,ほうれん草, スイートコーン,大根,にんじん, パセリ	牛乳, 白いふうせん	牛乳, アンパンマンビスケット	617 637
11日(水)	ご飯,鮭のコーンフレークやき, 筑前煮,すまし汁	ハイハイン, おかゆ,白身魚のくず煮,すまし汁, スイートポテト	鮭,鶏肉,ちくわ,かつおだし	米,マヨネーズ, シスコーンプレーン,こんにゃく, 米油,さとう,みりん	にんじん,ごぼう,れんこん, たけのこ,小松菜,玉ねぎ, えのきたけ	牛乳, スイートポテト	牛乳, ハイハイン	590 535
12日(木)	ご飯,手作りふりかけ（おかか）, 洋風肉じゃが, きゅうりのさっぱり和え	むらさきいもせんべい, おかゆ,洋風肉じゃが,きゅうりのだし煮, サクサクボーロかぼちゃ	ちりめんじゃこ,塩昆布, 花かつお,豚肉,厚揚げ,ちくわ	米,すりごま,さとう,みりん, 米油,じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,グリンピース, きゅうり	牛乳, ポタポタやき	牛乳, むらさきいもせんべい	551 506
13日(金)	三色ごはん, 白菜のみそ汁, みかん	マンナビスケット, 三色ごはん,白菜のみそ汁,みかん, かぼちゃパン	牛ひき肉,豚ひき肉,錦糸卵, 油揚げ,干しわかめ,煮干し, みそ	米,さとう,マヨネーズ	しょうが,ほうれん草,白菜, にんじん,みかん	牛乳, かぼちゃパン	牛乳, マンナビスケット	614 559
14日(土)	食パン,マーシャルビンズ, ビーフシチュー,牛乳	食パン,ポトフ	牛肉,牛乳	食パン,,じゃがいも,米油, マーシャルビンズ(ﾁｮｺ大豆）, ビーフシチュールゥ	玉ねぎ,にんじん,グリンピース			529 482
16日(月)	ご飯,和風ハンバーグ, 小松菜のしらす和え, かぼちゃのみそ汁	バナナ, おかゆ,和風煮込みハンバーグ, 小松菜のしらす煮,かぼちゃのみそ汁, にんじんせんべい	豚ひき肉,牛ひき肉,ひじき, しらす干し,花かつお,煮干し, みそ	米,パン粉,マヨネーズ, すりごま	玉ねぎ,えのきたけ,こまつな, かぼちゃ,ねぎ	牛乳, 動物ビスケット	バナナ	587 546
17日(火)	長ロール,まぐろメンチカツ, コールスローサラダ, 田舎スープ	ポテトとほうれん草のおせんべい, 食パン,鶏肉と野菜のミルク煮,根菜スープ, アンパンマンビスケット	まぐろカツ,ロースハム,豚肉	長ロール,米油,マヨネーズ, さとう	キャベツ,にんじん, スイートコーン,玉ねぎ, 干しいたけ,大根,ねぎ	牛乳, 元気恐竜ものがたりｸｯｷｰ	牛乳, ポテトとほうれん草のおせんべい	519 530
18日(水)	菜飯,牛肉と大根の煮込み, 白菜サラダ	アンパンマンのふんわりコーン, じゃこ入りおかゆ, 牛肉と大根の煮込み,白菜のくたくた煮, おふラスク	ちりめんじゃこ,牛肉,平てん, 厚揚げ	米,糸こんにゃく,さとう, みりん,マヨネーズ	大根葉,大根,にんじん,白菜, きゅうり,スイートコーン	牛乳, おふラスク	牛乳, アンパンマンのふんわりコーン	549 495
19日(木)	マーボー丼, しゅうまい,味付けブロッコリー	赤ちゃんせんべい, おかゆ,麻婆豆腐,野菜のミルク煮, サクサクボーロかぼちゃ	木綿豆腐,豚ひき肉, えびしゅうまい	米,米油,さとう,片栗粉, ごま油	にんじん,玉ねぎ,にら, ブロッコリー	フルーチェ（いちご）	牛乳, 赤ちゃんせんべい	570 518
20日(金)	ご飯,煮干し炒り煮, 鶏肉ののり塩焼き, キャベツの和風サラダ,みそ汁	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい, おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,みそ汁, マンナビスケット	食べる煮干し,鶏もも, あおのり,煮干し,みそ	米,みりん,マヨネーズ,さとう, じゃがいも	キャベツ,にんじん, スイートコーン,小松菜	牛乳, ｷﾞﾝﾋﾞｽ ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	牛乳, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	560 524
21日(土)	中華そば, みかん,牛乳	煮込みうどん,みかん	豚肉,牛乳	そば	にんじん,白菜,もやし,ねぎ, みかん			270 222
24日(火)	長ロール,カレーうどん, 大根とツナの酢の物, 牛乳	アンパンマンビスケット, 食パン,牛肉と野菜のうどん,ツナ大根, ポテトとほうれん草のおせんべい	牛肉,油揚げ,かつおだし, ツナ,干しわかめ,牛乳	長ロール,柔うどん,さとう	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,大根, きゅうり	フルーツポンチ	牛乳, アンパンマンビスケット	554 554
25日(水)	塩豚どんぶり, 切干大根の含め煮, みかん	ハイハイン, おかゆ,豚ひき肉の炒め煮,みそ汁,みかん, 芋巾着	豚肉,油揚げ	米,片栗粉,米油,さとう	玉ねぎ,にんじん,長ねぎ, レモン果汁,切干大根, グリンピース,みかん	牛乳, 大学芋	牛乳, がんばれ！野菜家族	609 543
26日(木)	ご飯,魚の甘酢焼き, 元気サラダ, けんちん汁	むらさきいもせんべい, おかゆ,魚と野菜のミルク煮,けんちん汁, 豆乳蒸しパン	ホキ,厚揚げ,みそ,煮干し	米,さとう,米油,すりごま, マヨネーズ	ほうれん草,キャベツ,玉ねぎ, 大根,にんじん,しめじ, ごぼう,ねぎ	牛乳, 肉まん風蒸しパン	牛乳, むらさきいもせんべい	584 528
27日(金)	タコライス,春雨サラダ, とうふとわかめのスープ	マンナビスケット, おかゆ,豚肉と野菜の洋風煮物, やわらか春雨スープ, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	豚ひき肉,ｸｯｷﾝｸﾞﾁｰｽﾞ, ロースハム,木綿豆腐, 干しわかめ	米,はるさめ,マヨネーズ,さとう	玉ねぎ,ピーマン,レタス, きゅうり,スイートコーン,長ねぎ	牛乳, ベジたべる	牛乳, マンナビスケット	560 510
28日(土)	食パン,いちごジャム, ポトフ,バナナ,牛乳	食パン,ポトフ,バナナ	あらびきウインナー,牛乳	食パン,いちごジャム, じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,しめじ, パセリ,バナナ			452 422
30日(月)	ご飯,すき焼き風煮, かきたま汁	がんばれ！野菜家族, おかゆ,すき焼き風煮,かきたま汁, ベビーダノンいちご	牛肉,焼き豆腐,卵, かつおだし	米,糸こんにゃく,ふ,米油, さとう,みりん	玉ねぎ,にんじん,白菜, ねぎ,ほうれん草,えのきたけ	牛乳, 星たべよ	オレンジゼリー	573 517

エネルギーは上段が３歳以上児、下段が３歳未満児の表示です。

和食のおいしさのひみつ

秋も深まり、朝晩は少しずつ寒さを感じるようになってきました。
１１月２４日は「和食の日」です。和食にはだしの「うま味」を生かした料理がたくさんあります。給食でもだしを使い、素材のおいしさを感じられるようにしています。だしの香りや味を楽しむことは子どもたちが食べ物に興味を持つきっかけになります。これからもいろいろな食材や味に触れながら、「食べることって楽しいな」と感じてもらえるような給食を大切にしていきたいと思います。

【だしのひみつ】



保育所の給食では主に煮干しからとっただしを使っています。
だしは、料理のおいしさを引き立ててくれる大切なものです。身近な食材には、どんなひみつがあるのでしょう？

煮干し　・・・給食でおなじみの煮干しだし。小魚からとれるだしは、魚のうま味がたっぷり！
みそ汁や煮物をおいしくしてくれます。



かつお節・・・かつお節からとれるだしは香りがよく、すっきりとした味わいが特徴。
お吸い物などに使われます。

昆布　・・・うま味のもとになる「グルタミン酸」が含まれます。やさしい味わいで、料理のおいしさをひきたてます。
かつお節と一緒にだしをとると、よりうま味を感じれておいしいです。



しいたけ・・・「グアニル酸」というう ま味成分が含まれます。豊かな香りと風味が楽しめます。

【今月の地産地消】

・１０日、１８日・・・大根
・１１日・・・さつま芋
・１３日・・・みかん
・１８日・・・米
・１８日・・・大根葉
・３０日・・・白菜



今月から「新米」です！農家さんが育てた、つやつやピカピカの新米を味わってくださいね。

11 月分保育所給食予定献立表

香芝市教育委員会

日付	献立名	離乳食中期（７から８ヶ月頃）	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	１０時おやつ（未満児）	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
2日(月)	ご飯,豚肉の生姜やき, 白菜の和え物, さつま芋汁	おかゆ,鶏肉と白菜の煮物,さつま芋汁, にんじんせんべい	豚肉,ちくわ,干しわかめ, 煮干し,みそ	米,さとう,さつま芋	しょうが,白菜,にんじん, きゅうり,玉ねぎ	牛乳, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのｿﾌﾄせん	牛乳, マンナウエハース	544 498
4日(水)	チキンカレー, コロコロサラダ, 青りんごゼリー	おかゆ,鶏肉の根菜煮, きゅうりとトマトのだし煮, がんばれ！野菜家族	鶏もも,ｸｯｷﾝｸﾞﾁｰｽﾞ	米,じゃがいも,米油, マヨネーズ,青りんごゼリーの素	玉ねぎ,にんじん,グリンピース, きゅうり,トマト,スイートコーン	牛乳, ポテコ	牛乳, アンパンマンのふんわりコーン	617 562
5日(木)	ご飯,鯖のみそ煮, ほうれん草のかつお和え, 根菜のみそ汁	おかゆ,煮魚,根菜汁, りんご煮	さば,みそ,花かつお,油揚げ, 煮干し	米,さとう,みりん,さといも	しょうが,ほうれん草,大根, にんじん,ごぼう,ねぎ	牛乳, アップルケーキ	牛乳, 赤ちゃんせんべい	582 541
6日(金)	ご飯,牛肉とれんこんの旨甘辛, 拌三糸,みそ汁	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物, 豆腐のすまし汁, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	牛肉,ロースハム,木綿豆腐, 煮干し,みそ	米,ごま油,糸こんにゃく,さとう, すりごま,はるさめ	れんこん,にんじん,ねぎ, もやし,きゅうり,チンゲン菜, しめじ	元気ヨーグルト	牛乳, サクサクボーロかぼちゃ	523 503
7日(土)	やきうどん, ぶどうゼリー,牛乳	煮込みうどん	ベーコン,牛乳	うどん玉,米油, カップゼリーグレープ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん, ピーマン			280 234
9日(月)	ご飯,野菜のかき揚げ, ブロッコリーのごま和え, そうめん汁	おかゆ,鶏肉とかぼちゃの煮物, そうめん汁, がんばれ！野菜家族	おさかなｿｰｾｰｼﾞ,かまぼこ, 油揚げ,かつおだし	米,小麦粉,米油,さとう, すりごま,そうめん,みりん	かぼちゃ,ピーマン,玉ねぎ, ブロッコリー,ねぎ	牛乳, おさつスナック	オレンジゼリー	585 512
10日(火)	食パン,いちごジャム, かぼちゃのキッシュ, ほうれん草とコーンの和え物, 大根のｽｰﾌﾟ	パンかゆ, 鶏肉とほうれん草の煮物,大根のスープ, ポテトとほうれん草のおせんべい	ロースハム,卵,牛乳, とろけるチーズ	食パン,いちごジャム,バター, 生クリーム,さとう,オリーブ油, 米油	玉ねぎ,かぼちゃ,ほうれん草, スイートコーン,大根,にんじん, パセリ	牛乳, 白いふうせん	牛乳, アンパンマンビスケット	617 637
11日(水)	ご飯,鮭のコーンフレークやき, 筑前煮,すまし汁	おかゆ,白身魚のくず煮,すまし汁, さつま芋のミルク煮	鮭,鶏肉,ちくわ,かつおだし	米,マヨネーズ, シスコーンプレーン,米油, さとう,みりん	にんじん,ごぼう,れんこん, たけのこ,小松菜,玉ねぎ, えのきたけ	牛乳, スイートポテト	牛乳, ハイハイン	590 535
12日(木)	ご飯,手作りふりかけ（おかか）, 洋風肉じゃが, きゅうりのさっぱり和え	おかゆ,鶏じゃが,きゅうりのだし煮, むらさきいもせんべい	ちりめんじゃこ,塩昆布, 花かつお,豚肉,厚揚げ,ちくわ	米,すりごま,さとう,みりん, 米油,じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,グリンピース, きゅうり	牛乳, ポタポタやき	牛乳, むらさきいもせんべい	551 506
13日(金)	三色ごはん, 白菜のみそ汁, みかん	おかゆ,鶏肉とほうれん草の煮物, すまし汁,みかん, 赤ちゃんせんべい	牛ひき肉,豚ひき肉,錦糸卵, 油揚げ,干しわかめ,煮干し, みそ	米,さとう,マヨネーズ	しょうが,ほうれん草,白菜, にんじん,みかん	牛乳, かぼちゃパン	牛乳, マンナビスケット	614 559
14日(土)	食パン,マーシャルビンズ, ビーフシチュー,牛乳	パンかゆ,ポトフ	牛肉,牛乳	食パン,,じゃがいも,米油, マーシャルビンズ(ﾁｮｺ大豆）, ビーフシチュールゥ	玉ねぎ,にんじん,グリンピース			529 482
16日(月)	ご飯,和風ハンバーグ, 小松菜のしらす和え, かぼちゃのみそ汁	おかゆ,鶏肉とかぼちゃのミルク煮, 小松菜のしらす煮, にんじんせんべい	豚ひき肉,牛ひき肉,ひじき, しらす干し,花かつお,煮干し, みそ	米,パン粉,マヨネーズ, すりごま	玉ねぎ,えのきたけ,こまつな, かぼちゃ,ねぎ	牛乳, 動物ビスケット	バナナ	587 546
17日(火)	長ロール,まぐろメンチカツ, コールスローサラダ, 田舎スープ	パンかゆ, 鶏とキャベツのミルク煮,根菜スープ, ポテトとほうれん草のおせんべい	まぐろカツ,ロースハム,豚肉	長ロール,米油,マヨネーズ, さとう	キャベツ,にんじん, スイートコーン,玉ねぎ, 干しいたけ,大根,ねぎ	牛乳, 元気恐竜ものがたりｸｯｷｰ	牛乳, ポテトとほうれん草のおせんべい	519 530
18日(水)	菜飯,牛肉と大根の煮込み, 白菜サラダ	じゃこ入りおかゆ, 鶏肉と大根の煮込み,白菜のくたくた煮, がんばれ！野菜家族	ちりめんじゃこ,牛肉,平てん, 厚揚げ	米,糸こんにゃく,さとう, みりん,マヨネーズ	大根葉,大根,にんじん,白菜, きゅうり,スイートコーン	牛乳, おふラスク	牛乳, アンパンマンのふんわりコーン	549 495
19日(木)	マーボー丼, しゅうまい,味付けブロッコリー	おかゆ,豆腐の煮物,野菜のミルク煮, 赤ちゃんせんべい	木綿豆腐,豚ひき肉, えびしゅうまい	米,米油,さとう,片栗粉, ごま油	にんじん,玉ねぎ,にら, ブロッコリー	フルーチェ（いちご）	牛乳, 赤ちゃんせんべい	570 518
20日(金)	ご飯,煮干し炒り煮, 鶏肉ののり塩焼き, キャベツの和風サラダ,みそ汁	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,すまし汁, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	食べる煮干し,鶏もも, あおのり,煮干し,みそ	米,みりん,マヨネーズ,さとう, じゃがいも	キャベツ,にんじん, スイートコーン,小松菜	牛乳, ｷﾞﾝﾋﾞｽ ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	牛乳, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	560 524
21日(土)	中華そば, みかん,牛乳	煮込みうどん,みかん	豚肉,牛乳	そば	にんじん,白菜,もやし,ねぎ, みかん			270 222
24日(火)	長ロール,カレーうどん, 大根とツナの酢の物, 牛乳	パンかゆ, 鶏肉と野菜のうどん,ツナ大根, ポテトとほうれん草のおせんべい	牛肉,油揚げ,かつおだし, ツナ,干しわかめ,牛乳	長ロール,柔うどん,さとう	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,大根, きゅうり	フルーツポンチ	牛乳, アンパンマンビスケット	554 554
25日(水)	塩豚どんぶり, 切干大根の含め煮, みかん	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物, すまし汁,みかん, さつま芋のミルク煮	豚肉,油揚げ	米,片栗粉,米油,さとう	玉ねぎ,にんじん,長ねぎ, レモン果汁,切干大根, グリンピース,みかん	牛乳, 大学芋	牛乳, がんばれ！野菜家族	609 543
26日(木)	ご飯,魚の甘酢焼き, 元気サラダ, けんちん汁	おかゆ,魚と野菜のミルク煮,けんちん汁, むらさきいもせんべい	ホキ,厚揚げ,みそ,煮干し	米,さとう,米油,すりごま, マヨネーズ	ほうれん草,キャベツ,玉ねぎ, 大根,にんじん,しめじ, ごぼう,ねぎ	牛乳, 肉まん風蒸しパン	牛乳, むらさきいもせんべい	584 528
27日(金)	タコライス,春雨サラダ, とうふとわかめのスープ	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物, 豆腐のすまし汁, ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのﾍﾞﾋﾞｰせんべい	豚ひき肉,ｸｯｷﾝｸﾞﾁｰｽﾞ, ロースハム,木綿豆腐, 干しわかめ	米,はるさめ,マヨネーズ,さとう	玉ねぎ,ピーマン,レタス, きゅうり,スイートコーン,長ねぎ	牛乳, ベジたべる	牛乳, マンナビスケット	560 510
28日(土)	食パン,いちごジャム, ポトフ,バナナ,牛乳	パンかゆ,ポトフ,バナナ	あらびきウインナー,牛乳	食パン,いちごジャム, じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,しめじ, パセリ,バナナ			452 422
30日(月)	ご飯,すき焼き風煮, かきたま汁	おかゆ,豆腐と野菜の煮物, ほうれん草のすまし汁, ベビーダノンいちご	牛肉,焼き豆腐,卵, かつおだし	米,糸こんにゃく,ふ,米油, さとう,みりん	玉ねぎ,にんじん,白菜, ねぎ,ほうれん草,えのきたけ	牛乳, 星たべよ	オレンジゼリー	573 517

エネルギーは上段が３歳以上児、下段が３歳未満児の表示です。

和食のおいしさのひみつ

秋も深まり、朝晩は少しずつ寒さを感じるようになってきました。
１１月２４日は「和食の日」です。和食にはだしの「うま味」を生かした料理がたくさんあります。給食でもだしを使い、素材のおいしさを感じられるようにしています。だしの香りや味を楽しむことは子どもたちが食べ物に興味を持つきっかけになります。これからもいろいろな食材や味に触れながら、「食べることって楽しいな」と感じてもらえるような給食を大切にしていきたいと思います。

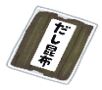
【だしのひみつ】



保育所の給食では主に煮干しからとっただしを使っています。
だしは、料理のおいしさを引き立ててくれる大切なものです。身近な食材には、どんなひみつがあるのでしょう？

煮干し　・・・給食でおなじみの煮干しだし。小魚からとれるだしは、魚のうま味がたっぷり！
みそ汁や煮物をおいしくしてくれます。





かつお節・・・かつお節からとれるだしは香りがよく、すっきりとした味わいが特徴。
お吸い物などに使われます。

昆布　・・・うま味のもとになる「グルタミン酸」が含まれます。やさしい味わいで、料理のおいしさをひきたてます。
かつお節と一緒にだしをとると、よりうま味を感じれておいしいです。



しいたけ・・・「グアニル酸」というう味成分が含まれます。豊かな香りと風味が楽しめます。

【今月の地産地消】

・１０日、１８日・・・大根
・１１日・・・さつま芋
・１３日・・・みかん
・１８日・・・米
・１８日・・・大根葉
・３０日・・・白菜



今月から「新米」です！農家さんが育てた、つやつやピカピカの新米を味わってくださいね。