１１月の給食献立表

三歳以上児　　つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
				非常災害訓練	
ツナ入り卵焼き 具だくさん味噌汁 納豆		八宝菜 レンコンのごまマヨサラダ プリン	ほっけ焼き魚 キャベツとしめじの味噌汁 ひじき煮 オレンジ	鶏肉のさっぱり煮 中華スープ たくあん納豆 りんご	肉うどん チーズ
黒蜜きなこバナナ 牛乳		じゃこ気分 牛乳	ウインナーパイ 牛乳	フライドポテト 牛乳	五穀のビスケット 牛乳
エネルギー 312Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.0g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 1.8g		エネルギー 321Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 13.2g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 314Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.8g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 459Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.9g 炭水化物 49.0g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 197Kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.7g 炭水化物 27.5g 食塩相当量 1.7g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
肉じゃが 豆腐サラダ 野菜ジュース	麻婆ラーメン もやしの酢の物 ヨーグルト	ポークカレー キャベツとささみのサラダ 牛乳	赤魚の甘煮 味噌汁（厚揚げ） 鶏そぼろ オレンジ	とんかつ 味噌汁(はくさい) サラスパ和風サラダ	きつね汁 卵味噌 ごはん
バナナ 牛乳	人参ドーナツ 牛乳	ソーセージ ジョア	豆乳プリン	フランク 牛乳	せんべい 牛乳
エネルギー 362Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.5g 炭水化物 50.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 514Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 12.6g 炭水化物 82.3g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 342Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.6g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 259Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 8.9g 炭水化物 22.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 414Kcal たんぱく質 31.4g 脂質 18.3g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 198Kcal たんぱく質 10.0g 脂質 6.8g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 1.3g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
		大そうじ			
回鍋肉 きのこスープ マカロニサラダ	煮干しラーメン レタスのりサラダ ヨーグルト	ハヤシライス リンゴサラダ 牛乳	いかメンチ ほうれん草とえのきのスープ めかぶ納豆 オレンジ	豆腐つくね焼き ゴロゴロ野菜の味噌汁 ゼリー	ポトフ パン
黒蜜きなこバナナ 牛乳	おにぎり お茶	蒸しパン ジョア	フルーチェ	いとこ煮 牛乳	カル鉄スティック 牛乳
エネルギー 311Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.9g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 442Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 7.0g 炭水化物 71.0g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 584Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.2g 炭水化物 84.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 219Kcal たんぱく質 12.9g 脂質 6.7g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 409Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.6g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 263Kcal たんぱく質 8.3g 脂質 13.1g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 1.1g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
					子育て相談日 ｶﾊﾞｰ･ｽﾞｯｸ洗濯日
	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	肉団子スープ 海藻サラダ 卵味噌	鮭焼き魚 味噌汁（小松菜） 切り干し大根 オレンジ	タンドリーチキン すまし汁 ポテトサラダ プリン	さつま汁 納豆 ごはん
	塩むすび お茶	チーズかまぼこ 野菜ジュース	ウエハース 牛乳	りんご 牛乳	ビスケット 牛乳
	エネルギー 515Kcal たんぱく質 14.8g 脂質 16.8g 炭水化物 80.8g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 287Kcal たんぱく質 13.5g 脂質 7.4g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 315Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.3g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 392Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.1g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 241Kcal たんぱく質 11.2g 脂質 7.3g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 0.8g
30日					
点灯セレモニー					
中華風卵焼き もずくスープ ツナと緑黄色野菜のふりかけ ゼリー					
バナナ 牛乳					
エネルギー 254Kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.1g 炭水化物 24.8g 食塩相当量 1.8g					

11月24日は、「いい（11）にほん（24）しょく」の語呂合わせから生まれた「和食の日」です。

和食の基本は、ご飯を中心に、汁物とおかずを組み合わせた「一汁二菜（いちじゅうにさい）」や「一汁三菜」です。これにより、栄養のバランスを自然と整えることができます。また、和食に欠かせないのが昆布やかつお節からとる「だし」のうま味です。だしを使うことで、塩分が控えめでも驚くほど美味しくなり、食材そのものの味を引き立ててくれます。今日の給食では、旬の食材と、だしをしっかり効かせた和食メニューを用意しました。みなさんも、日本の素晴らしい食文化を五感でじっくり味わってみてくださいね。

和食の3択クイズ

【第1問】和食の基本、ご飯・汁物・おかずの組み合わせを何というでしょうか？

一食一菜（いっしょくいっさい）
一汁三菜（いちじゅうさんさい）
三菜一汁（さんさいいちじゅう）



※場合によってメニューを変更することがあります。