

# 給食だより



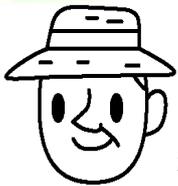
管理栄養士  
高良江里奈

今年は急に寒くなり体調を崩す事も多い様ですが  
この季節は風邪予防にも体力をしっかり蓄える大切な時期。  
甘味があり、からだを温め体力をつける食材が多くなる秋・冬。  
海外では感謝祭と言って収穫を祝うお祭りもあるそうです。

技術の向上などでスーパーでは季節外れの野菜も多く見かけますが  
食べたい物だけでなく、自分や家族の体調や季節によって食材を選ぶ事も大切です。  
また、冬野菜は色が薄い物が多いので絵を描くように食材で色を足すと食欲も増します。



冬野菜を使ったクリームスープは  
カルシウムも摂れてGOOD♪



## うちなーむん (沖縄の旬)

沖縄には土地ならではの食材が豊富。  
住む土地の季節の物を食べると  
体も喜びます。

旬のうちなーむんを紹介しますね。



しょうが  
(ソウガ)

風邪のひき始め(水っばな)や冷え性の方には特におすすめの食材。子どもには辛みも強いので、  
黒糖やはちみつと合わせてドリンクを作ったり汁や鍋に少し取り入れると取り入れやすいです。

「チ」が黄色い、「チークニ」はだいこんの意味ですが大根ではなく人参です。  
11月はまだ出始めで寒い時期の島野菜。滋養食としても使われていたそうです。ほのかに甘く肉質が柔らかいので様々な料理に取り入れられます。



島人参  
(チチークニ)



## パパッとレシピ

### とっても便利! スープストック

1度にして色々アレンジ  
とっても時短で便利です

≪材料≫玉葱、人参、セロリ、キャベツ  
じゃが芋等の野菜、豚肉、鶏肉等の肉類  
マッシュルームやえのき等のきのこ類

≪作り方≫野菜やきのこ、肉類を食べやすい大きさにカット  
大きな鍋にたっぷり水と具を入れ炊く。  
アクを取り具材が柔らかくなるまで煮る。

♪アレンジ色々♪使う分だけ別鍋に移して七変化

①コンソメ味でコンソメスープに

+トマトでミネストローネ

+南瓜と牛乳、ミキサーすればパンプキンスープ

その他人参スープやコーンスープ等

②カレー味でカレーに

+かつおだしでカレーうどんやカレーそば

スープストックを足してカレースープ

③シチュー味でシチューに

マカロニとチーズでグラタン

④経節をお茶パックに入れて煮て

味噌を入れれば味噌汁やすましなど和風の汁物

※具材や調味料等を足すだけでアレンジはどんどん広がります♪

余ったスープやルーにご飯を入れてリゾットやおじやも楽しみます!



## 朝ごはん 食べてますか?

起きてすぐには食べられなかったり、準備をしながら食べる時間がなかったり、朝ごはんをしっかりと食べられない事も多いようです。

ですが、1日体を動かす為のエンジンをかける為にも

朝ごはんの時間をしっかり作れるよう

生活リズムを整える事はとても大切な事です。

パンやご飯に野菜と豆腐や卵を入れた汁物を

足すだけでバランスが良くなりますよ!



## 〈ご飯とパン食〉

### ごはん食

腹持ちがよくエネル

ギーを長続きさせてくれるごはん。

味噌汁と組み合わせると不足しがちな

栄養素も補えます。

胚芽米や麦ごはん、あわごはんなども

取りいれると栄養アップ☆

### パン食

手軽に用意でき、消化が早

いパンは忙しい朝には助かります。

ただし、甘い菓子パンにはたくさんのお

砂糖が使われている事も多いので注意




日付	献立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
		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	
01 木	豚肉と野菜うどん ひじきと胡瓜のサラダ 果物	ゆでうどん ○米 マヨネーズ	豚肉 大豆 ○煮干し 鶏ひき肉	ぶどう 玉葱 しめじ ねぎ 人参 コーン缶 胡瓜 ひじき ねぎ 干し椎茸 かぼちゃ	いりごふりかけおにぎり お茶
02 金	焼き肉野菜丼 厚揚げおかつしょうゆ みそ汁	米 ○強力粉 油	○牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏ひき肉 ○豆乳 ○チーズ みそ ○すりごま かつお節 木綿豆腐	玉葱 かぼちゃ いんげん 黄ピーマン 人参 万能ねぎ	豆乳ごまチーズ蒸しパン 牛乳
05 月	ご飯 マーボー豆腐 ピーマンと野菜のソテー すまし汁	米 ○ホットケーキ粉 ピーマン 片栗粉 油 ごま油 砂糖	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ○卵 ○無塩バター みそ 鶏ひき肉	玉葱 長ネギ えのきたけ 人参 赤ピーマン なら 干し椎 茸 ねぎ 生姜 ほうれんそう	マーブルパウンドケーキ 牛乳
06 火	麦ご飯 チキンカツレツ ひじきと大根のサラダ すまし汁	米 パン粉 押麦 小麦粉 油 はちみつ おつゆ麩	○牛乳 鶏むね肉 卵 粉チーズ 鶏ひき肉	大根 キャベツ トマト ほうれんそう 枝豆 人参 ひじき	チーズ&ウェハース 牛乳
07 水	さつま芋御飯 魚の煮つけ 果物 具だくさん汁	米 ○食パン さつまいも あわ(精白粒) ごま油	○牛乳 きれい 豚肉 みそ 油揚げ 黒ごま 鶏ひき肉	かき 人参 いんげん 長ネギ 生姜	黒ゴマサンド 牛乳
08 木	そうめんチャンプルー 胡瓜とちくわの和え物 白菜スープ	○米 干しそうめん 油 砂糖	豚肉 卵 ツナ油漬缶 ○さけ ちくわ	白菜 胡瓜 玉葱 人参 なら ○大根葉 わかめ 干し椎茸	鮭おにぎり お茶
09 金	発芽玄米ごはん 豆乳クリームシチュー ゆで野菜 果物 スープ	米 じゃがいも 玄米 和風ドレッシング	○牛乳 豆乳 鶏もも肉 脱脂粉乳 鶏ひき肉	玉葱 ぶどう ほうれんそう ブロッコリー 人参 カリフラワー グリンピース	タンナファクルー 牛乳
10 土	鶏そぼろ丼 いんげんのごまよごし みそ汁	○さつまいも 米 油 砂糖	○牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 卵 みそ ごま	玉葱 いんげん ○豆腐 (乾) 人参 焼きのり わかめ ほうれんそう コーン缶 かぼ	蒸かし手 ブルー 牛乳
12 月	ミンチカレーライス サラダ 果物 白菜のスープ	米 じゃがいも ○小麦粉 ○油	○牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏レバー ハム 脱脂粉乳 鶏ひき肉	オレンジ 白菜 玉葱 ブロッコリー 人参 しめじ コーン缶 グリンピース ○ねぎ	ヒラヤーチー 牛乳
13 火	あわご飯 タンドリーチキン 温野菜 豆腐のコンソメスープ	米 じゃがいも ○小麦胚芽のクラッカー あわ 油 はちみつ	○牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 ○チーズ ヨーグルト 鶏ひき肉	人参 ミニトマト いんげん ○いちごジャム 玉葱 セロリー にんにく トマト	クラッカーサンド キャンディチーズ 牛乳
14 水	五穀米ごはん 魚のきのごあんかけ ひじき炒め みそ汁	米 ○フランスパン 五穀米 しらたき 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	○牛乳 たら ○ゆであずき 豚肉 だいず水煮 みそ ○生クリーム 鶏ひき肉	玉葱 長ネギ しめじ えのき 人参 ひじき なら ねぎ カットわかめ ほうれんそう	てづくりあんパン 牛乳
15 木	ご飯 筑前煮 ほうれん草白和え みそ汁	米 ○小麦粉 板こんにゃく ○砂糖 油 砂糖	○豆乳 鶏もも肉 木綿豆腐 ○くりの甘露煮 ○牛乳 ○卵 みそ ツナ ○バター 鶏ひき肉	れんこん 人参 ほうれんそう ごぼう いんげん ねぎ 干し椎茸 あおさ	ケーキ・秋の実り 豆乳
16 金	麦ご飯 野菜炒め チーズ入り卵焼き 支那そば汁	米 支那そば 押麦 油	○牛乳 卵 豚肉 とろけるチーズ おきあみ 鶏ひき肉	○バナナ キャベツ 玉葱 人参 万能ねぎ	バナナ 牛乳
17 土	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜の梅和え 中華スープ	米 ○黒砂糖 片栗粉 ○おつゆ麩 ごま油 油 砂糖	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 白ごま 鶏ひき肉	胡瓜 長ネギ 人参 なら 干し椎茸 わかめ 生姜 ほうれんそう	麩菓子 牛乳
19 月	炊き込みごはん きんぴらごぼう 果物 具だくさん汁	○さつまいも 米 じゃがいも ○砂糖 油 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 豚肉 みそ ○エバミルク ○バター 鶏ひき肉	りんご 人参 ごぼう 玉葱 大根 万能ねぎ ねぎ 干し椎茸	スイートポテト 牛乳
20 火	発芽玄米ごはん さんまのみりん焼き 切り干し大根イリチー煮 ゆし豆腐	米 ○食パン しらたき 砂糖	○牛乳 ゆし豆腐 さんま 豚肉 赤みそ 白ごま 絹ごし豆腐 たら	ミニトマト ○いちごジャム 切り干し大根 人参 枝豆 あおさ トマト 大根	ジャムサンド 牛乳
21 水	うちのー塩焼きそば 甘酢あえ 果物 卵みそ汁	沖縄そば ○米 おつゆ麩 砂糖 油 ゆでうどん	豚肉 卵 みそ しらす おきあみ 鶏ひき肉	みかん 胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 ○のり佃煮 なら	海苔佃煮おにぎり お茶
22 木	弁当会	○食パン ○マヨネーズ	○牛乳 ○ハム ○チーズ		ハムチーズサンド 牛乳
24 土	豚丼 キャベツ塩昆布和え みそ汁	米	○牛乳 豚肉 米みそ 油揚げ 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 大根 人参 ねぎ 塩こんぶ ねぎ のり	マシュマロサンド 牛乳
26 月	ミトスバゲティー 温野菜 コーンスープ	○米 スバゲティー じゃがいも ○マヨネーズ オリーブ油 砂糖 マカロニ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○さけ 脱脂粉乳 ○かつお節 鶏ひき肉	玉葱 ホールトマトバセリ クリームコーン ブロッコリー 人参 にんにく トマト	鮭マヨおかつおにぎり お茶
27 火	麦ご飯 鶏肉と根菜炒め キャベツのツナ和え みそ汁	米 さといも ○ホットケーキ粉 押麦 ○砂糖 ごま油 ○オリーブ油	○牛乳 鶏もも肉 ○ヨーグルト ○卵 ツナ 米みそ 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 れんこん ピーマン 大根 赤・黄ピーマン ねぎ ○レモン果汁 南瓜	ヨーグルトケーキ 牛乳
28 水	あわご飯 さばのみそ煮 蒸しかぼちゃ けんちん汁	米 ○くず粉 ○砂糖	○豆乳 ○牛乳 さば 厚揚げ 豚肉 ○きな粉 みそ 木綿豆腐 たら	かぼちゃ 大根 人参 いんげん ごぼう ねぎ	牛乳くず餅 豆乳
29 木	ロールパン チキンのピザ風 サラダ 果物 ヌードルスープ	ロールパン サラスパ 和風ドレッシング オリーブ油	○牛乳 鶏もも肉 ピザ用チーズ 鶏ひき肉	西洋なし レタス 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン 赤ピーマン トマト	プリン 牛乳
30 金	ポークカレーライス 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	○食パン 米 じゃがいも 油	○牛乳 豚肉 ○きな粉 ○バター バター 鶏ひき肉	玉葱 かき カリフラワー 人参 赤ピーマン セロリー	きなこクリームパン 牛乳



# 11月 離乳食 献立表



H30年11月

日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
01(木)	昼食	豚肉と野菜うどん ひじきと胡瓜のサラダ 果物	豚煮込みうどん ひじきと胡瓜のサラダ 果物	煮込みうどん 胡瓜のサラダマッシュ 果物	くたくたうどん ペースト(人参・玉葱・南瓜)
	午後おやつ	いりこふりかけおにぎり お茶	おにぎり		
02(金)	昼食	焼き肉野菜丼 厚揚げおかかしょうゆ みそ汁	軟飯 肉野菜炒め 豆腐煮 みそ汁	全粥 野菜バーグ煮 豆腐煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	豆乳ごまチーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパン		
05(月)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 ビーフンと野菜のソテー すまし汁	軟飯 豆腐つくね煮 ビーフンと野菜のソテー すまし汁	全粥 豆腐つくね煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・ほうれん草・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	マーブルパウンドケーキ 牛乳	パウンドケーキ		
06(火)	昼食	麦ご飯 チキンカツレツ ひじきと大根のサラダ すまし汁	軟飯 鶏のチーズ蒸し焼き 大根サラダ すまし汁	全粥 チキンボールのチーズ蒸し 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・トマト・大根) すまし汁
	午後おやつ	チーズ&ウェハース 牛乳	あかちゃんせんべい		
07(水)	昼食	さつま芋御飯 魚の煮つけ 果物 具だくさん汁	さつま芋軟飯 魚の煮つけ 果物 具だくさん汁	全粥 魚の蒸し煮 果物 具だくさん汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参) 具だくさん汁
	午後おやつ	黒ゴマサンド 牛乳	ジャムサンド		
08(木)	昼食	そうめんチャンプルー 胡瓜とちくわの和え物 白菜スープ	煮込みそうめん 胡瓜の和え物	煮込みそうめん 胡瓜マッシュ	くたくた煮うどん ペースト(白菜・玉葱・人参)
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	しらすと青のりおにぎり		
09(金)	昼食	発芽玄米ごはん 豆乳クリームシチュー ゆで野菜 果物 スープ	軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 ゆで野菜 果物 スープ	全粥 鶏団子と野菜煮 ゆで野菜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・ブロッコリー・人参) すまし汁
	午後おやつ	タンナファクルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
10(土)	昼食	鶏そぼろ丼 いんげんのごまよごし みそ汁	軟飯 鶏つくねと野菜煮 いんげん和え みそ汁	全粥 鶏つくねと野菜煮 いんげんマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・人参) みそ汁
	午後おやつ	蒸かし芋 プルーン 牛乳	蒸かし芋		
12(月)	昼食	ミンチカレーライス サラダ 果物 白菜のスープ	軟飯 煮込みハンバーグ サラダ 果物 白菜のスープ	全粥 煮込みハンバーグ サラダマッシュ 果物 白菜のスープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・じゃが・ブロッコリー) 果物 すまし汁
	午後おやつ	ヒラヤーチー 牛乳	ヒラヤーチー		
13(火)	昼食	あわご飯 タンドリーチキン 温野菜 豆腐のコンソメスープ	軟飯 鶏の蒸し煮 温野菜 すまし汁	全粥 肉団子蒸し煮 野菜マッシュ 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	クラッカーサンド キャンディチーズ 牛乳	赤ちゃんせんべい		
14(水)	昼食	五穀米ご飯 魚のきのこあんかけ ひじき炒め みそ汁	軟飯 魚のきのこあんかけ ひじき炒め みそ汁	全粥 魚のとろとろ煮 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	てづくりあんパン 牛乳	手づくりあんパン		

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

※3日は文化の日でお休みです。

日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
15(木)	昼食	ご飯 筑前煮 ほうれん草白和え みそ汁	軟飯 鶏と根菜煮 ほうれん草と豆腐和え みそ汁	全粥 鶏だんごと野菜煮 ほうれん草と豆腐マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	ケーキ・秋の実り 豆乳	パンケーキ		
16(金)	昼食	麦ご飯 野菜炒め チーズ入り卵焼き 支那そば汁	軟飯 野菜炒め煮 うどん汁	全粥 野菜炒め煮 うどん汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・キャベツ・人参) うどんくたくた煮
	午後おやつ	バナナ 牛乳	バナナ		
17(土)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 きゅうりの梅和え 中華スープ	軟飯 豆腐団子煮 きゅうりの和え スープ	全粥 豆腐団子煮 きゅうりマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	麩菓子 牛乳	せんべい		
19(月)	昼食	炊き込みご飯 きんぴらごぼう 果物 具だくさん汁	軟飯 つくね煮 きんぴらごぼう 果物 具だくさん汁	全粥 つくねと豆腐野菜煮 果物 具だくさん汁	つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん) 果物 具だくさん汁
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	スイートポテト		
20(火)	昼食	発芽玄米ごはん さんまのみりん焼き 切り干し大根イリチー煮 ゆし豆腐	軟飯 魚の蒸し焼き 大根イリチー煮 みそ汁	全粥 魚の蒸し焼き 大根マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・大根) すまし汁
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド		
21(水)	昼食	うちなー塩焼きそば 甘酢あえ 果物 卵みそ汁	肉野菜うどん きゅうりあえ 果物	煮込みうどん きゅうりマッシュ 果物	くたくた煮うどん ペースト(人参・玉葱・きゃべつ・しらす) 果物
	午後おやつ	海苔佃煮おにぎり お茶	おにぎり		
22(木)	昼食	 弁当会	弁当会		
	午後おやつ	ハムチーズサンド 牛乳	チーズサンド		
24(土)	昼食	豚丼 キャベツ塩昆布和え みそ汁	軟飯 肉野菜団子煮 キャベツ和え みそ汁	全粥 肉野菜団子煮 キャベツマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	マシュマロサンド 牛乳	赤ちゃんせんべい		
25(日)	昼食	ロールパン チキンのピザ風 サラダ ヌードルスープ	軟飯 チキンのトマト煮 サラダ ヌードルスープ	全粥 チキンボールのトマト煮 サラダマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・トマト) すまし汁
	午後おやつ	プリン 牛乳	ヨーグルト		
26(月)	昼食	ミトスパゲティ 温野菜 コーンスープ	マカロニトマト煮 温野菜 コーンスープ	マカロニトマト煮 温野菜マッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(トマト・じゃが・プロ) すまし汁
	午後おやつ	鮭マヨおにかおにぎり お茶	おにぎり		
27(火)	昼食	麦ご飯 鶏肉と根菜炒め キャベツのツナ和え みそ汁(里芋)	軟飯 鶏肉とコーンの炒め物 キャベツ和え みそ汁(里芋)	全粥 パプリカ入りバーグ キャベツマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ヨーグルトケーキ		
28(水)	昼食	あわご飯 さばのみそ煮 蒸しかぼちゃ けんちん汁(豚肉)	軟飯 白身魚のみそ煮 蒸しかぼちゃ けんちん汁(豚肉)	全粥 白身魚のみそ煮 かぼちゃマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・南瓜・白身魚) すまし汁
	午後おやつ	牛乳くず餅 豆乳	やさいおじや		
29(木)	昼食	ロールパン チキンのピザ風 サラダ 果物 ヌードルスープ	軟飯 チキンのトマト煮 サラダ ヌードルスープ	全粥 チキンボールのトマト煮 サラダマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・トマト) すまし汁
	午後おやつ	プリン 牛乳	ヨーグルト		
30(金)	昼食	ポークカレーライス 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	軟飯 ポトフ 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	全粥 ポトフ 蒸し野菜マッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参) すまし汁
	午後おやつ	きなこクリームパン 牛乳	きなこクリームパン		

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

※23日は勤労感謝の日でお休みです。