



11月24日は「だしで味わう和食の日」です

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目されるようになりました。この和食に欠かせないものが、天然だしです。天然だしには、昆布、かつおぶし、にぼしなどが代表的な食材です。味をいっそうおいしく引き立てるうま味は、和食の基本の味となります。  
11月24日は天然だしを使った献立で、「和食」の良さを感じながら、家族揃って楽しい食卓を囲みませんか。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	ご飯 チーズと青菜のオムレツ 五目豆 みそ汁 果物	牛乳 ラスク	米 麦 油 こんにやく 砂糖 パン バター ウエハース	卵 チーズ 大豆 こんぶ 油揚げ わかめ いりこ 牛乳	チンゲンツアイ 人参 玉葱 ごぼう なす りんご	お茶 ウエハース	678	26.6	20.1
2	木	ご飯 和風カボチャハンバーグ ナムル 豆腐スープ	牛乳 ジャムサンド	米 麦 小麦粉 パン パン粉 ごま油 ジャム 砂糖	鶏肉 卵 豆腐 いりこ 牛乳	かぼちゃ 玉葱 だいこん もやし ほうれんそう 人参 生しいたけ ねぎ みかん	お茶 果物	613	26.1	16.3
4	土	焼きそば きのこスープ 果物	牛乳 丸ボーロ バナナ	中華めん 油 まるぼーろ あられ	豚肉 かつお節 あおのり ベーコン 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ えのきたけ パナナ チンゲンツアイ みかん	お茶 せんべい	508	17.2	14
6	月	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ キウイフルーツ	牛乳 黄粉団子	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん 油 白玉粉 丸ボーロ	豆腐 豚肉 えび 牛乳 きな粉	玉葱 干し椎茸 ねぎ 人参 しょうが だいこん きゅうり キウイフルーツ	お茶 丸ボーロ	636	25	16.7
7	火	ロールパン マカロニグラタン 白菜のスープ 果物	牛乳 人参蒸しパン	パン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 ごま 砂糖 レーズン ビスケット	鶏肉 牛乳 チーズ わかめ いりこ スキムミルク 卵	玉葱 生しいたけ 人参 はくさい ねぎ りんご	お茶 ビスケット	644	23.8	21.5
8	水	ご飯 鮭のサワソース焼き 切干大根煮つけ みそ汁	牛乳 じゃがいもおやき	米 麦 油 砂糖 麩 じゃがいも 小麦粉	鮭 ヨーグルト いりこ 天ぷら わかめ チーズ 牛乳 卵 スキムミルク	パセリ レモン 切干大根 人参 小松菜 枝豆 りんご	お茶 りんご	669	28.5	25.6
9	木	ご飯 鶏肉の甘酢煮 ごまあえ かき玉汁 果物	牛乳 小倉ケーキ	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 甘納豆 油	鶏肉 卵 かまぼこ いりこ 牛乳	りんご もやし チンゲン ツアイ 人参 しめじ ねぎ かき	お茶 りんご	605	26.5	14.6
10	金	ご飯 カレー りんごサラダ 果物	牛乳 豆乳クレープ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ レーズン 砂糖 ジャム クラッカー	牛肉 牛乳 豆乳 卵	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 白菜 ほうれん草 みかん	お茶 クラッカー	728	20.6	20.7
11	土	ひじきご飯 とうろうどん ブロッコリーの和え物	牛乳 メロンパン	米 うどん パン かりんとう	干ひじき しらす干 昆布 わかめ いりこ かつお節 牛乳	玉葱 人参 ねぎ ブロッコリー	お茶 かりんとう	500	16.6	9.9
13	月	ご飯 おでん にびたし 果物	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 麦 さいともウエハース こんにやく 砂糖 油 小麦粉 レーズン バター	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ こんぶ スキムミルク 油揚げ 牛乳 豆腐	だいこん 人参 白菜 チンゲンツアイ みかん	お茶 ウエハース	662	24.1	18.1
14	火	ご飯 お魚ムニエル 干草あえ みそ汁	フルーツコーンフレーク いりこのスナック	米 麦 小麦粉 バター 油 ごま 砂糖 レーズン コーンフレーク ビスケット	さば 卵 いりこ 牛乳 いりこ	キャベツ きゅうり 人参 もやし 白菜 しめじ ねぎ バナナ もも缶	お茶 ビスケット	638	27.7	19.4
15	水	食パン 小松菜としめじのキッシュ ミネストローネ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン バター マカロニ じゃがいも 油 米 ごま油	卵 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン しらす干	小松菜 しめじ 玉葱 ねぎ 人参 セロリー にんにく パセリ りんご みかん	お茶 みかん	512	15.9	25.5
16	木	チャンポン れんこんきんぴら 果物	お茶 やきだご	中華めん 油 こんにやく 砂糖 ごま 小麦粉 さつまいも コーンフレーク	豚肉 いか 竹輪 牛 乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 れんこん パナナ	牛乳 コーンフ レーク	573	18.3	12.3
17	金	ご飯 ししゃもの磯辺揚げ ひじきいため煮 みそ汁 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 小麦粉 油 しらたき 砂糖 バター	ししゃも 青のり 干ひじき 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳	人参 いんげん キャベツ ねぎ みかん りんご	お茶 りんご	678	27.6	20
18	土	スパゲティナポリタン わかめスープ 果物	牛乳 パウムクーヘン バナナ	スパゲティ コーン缶 油 パン ジャム 丸ボーロ パウムクーヘン	ベーコン チーズ わかめ ハム いりこ 牛乳	玉葱 グリンピース 人参 チンゲンツアイ えのきたけ りんご パナナ	お茶 丸ボーロ	519	18.8	14.7
20	月	ご飯 白菜のクリーム煮 汁ピーフン 果物	お茶 ヨーグルトスコーン	米 麦 小麦粉 ピーフン バター 油	鶏肉 えび ベーコンスキム ミルク 豚肉 ヨーグルト いりこ 卵 牛乳 チーズ	白菜 人参 ブロッコリー にんにく 玉葱 干椎茸 ねぎ かき	牛乳 チーズ	606	21.9	13.6
21	火	ご飯 焼き魚 磯和え みそ汁	牛乳 さつま芋の天ぷら	米 麦 小麦粉 バター 砂糖 クラッカー さつま いも 油	さんま のり わかめ いりこ 牛乳 ヨーグルト 卵	レモン キャベツ ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉葱	お茶 クラッカー	558	24.4	14.2
22	水	ご飯 鯖のみそ焼き ごま和え 清まし汁	お茶 納豆入りお好み焼き	米 麦 油 ごま 麩 小麦粉	さば わかめ 豆腐 こんぶ かつお節 卵 牛乳 納豆	にんにく 白菜 人参 キャベツ もやし ねぎ バナナ	お茶 バナナ	651	18.7	19
24	金	吹きよせごはん 鶏肉から揚げ コールスロー すまし汁 果物	牛乳 マロンケーキ	米 さつまいも 小麦粉 油 ケーキ 砂糖 栗	鶏肉 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	生椎茸 しめじ 人参 みかん りんご にんにく キャベツ きゅうり エリンギ 小松菜	お茶 チーズ	745	24.3	24.9
25	土	弁当の日	牛乳 あんパン 野菜昆布	パン ウエハース	牛乳 こんぶ		お茶 ウエハース	515	20.4	13
27	月	ご飯 肉豆腐 ほうれんそうとコーンのソテー みそ汁	牛乳 ピザトースト	米 麦 しらたき 油 砂糖 コーン缶 バター 麩 パン さつまいも	牛肉 豆腐 わかめ いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	人参 はくさい ねぎ ほうれん草 小松菜 玉葱 ピーマン	お茶 ふかし芋	657	26.5	23.1
28	火	ご飯 厚焼き卵 だご汁 果物	牛乳 バナナケーキ	米 麦 油 小麦粉 ポップコーン バター 砂糖 ビスケット	卵 スキムミルク ツナ缶 豚肉 油揚げ いりこ 卵 牛乳	いんげん 人参 だいこん 白菜 しめじ ねぎ パナ ナ みかん	お茶 ビスケット	615	22.7	20.8
29	水	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 田作り ビスケット	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみ つでんぶん ビスケット	牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト いりこ 牛 乳	ピーマン 人参 玉葱 りんご にんにく パナナ ブロッコリー キャベツ	お茶 ボーロ	613	24.5	23.8
30	木	食パン シチュー カミカミサラダ 果物	お茶 フルーツカナッペ	パン じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 バター クラッカー 砂糖	鶏肉 スキムミルク しらす干 大豆 生クリーム チーズ	玉葱 人参 ブロッコリー ほうれん草 きゅうり ねぎ りんご キャベツ もやし もも キウイフルーツ	お茶 チーズ	585	22	25.1

24日は、誕生会です。  
25日は、お弁当の日です。