

# 11月 予定献立表

2021年10月26日  
横浜ナーサリー  
給食センター

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	月	焼きそば 煮びたし スープ りんご、牛乳	やきそば、豚ひき、酒、きゃべつ、玉ねぎ、人参、ソース、しょうゆ 塩、油 小松菜、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおぶし もやし、わかめ、鶏がら、塩、しょうゆ、ごま油 りんご、牛乳	おにぎり 煮干し ぶどうゼリー	米、のり、チーズ 青のり 煮干し ぶどうゼリー
2	火	ごはん ぶりの照り焼き 和え物 みそ汁 柿	米 ぶり、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、油 大根、人参、しょうゆ、砂糖、油 生揚げ、ねぎ、煮干し、こんぶ、みそ 柿	さつまいも蒸しパン 牛乳 おにぎり	小麦粉、ベーキングパウダー 砂糖、さつまいも、油 牛乳 米、ゆかり
3	水				
4	木	きのかレーライス もやしとハムのサラダ スープ みかん	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、しいたけ、マッシュルーム りんご、にんにく、ソース、塩、鶏がら、カレー粉、小麦粉、バター、牛乳、油 もやし、ハム、油、砂糖、酢、塩 白菜、玉ねぎ、鶏がら、塩 みかん	お菓子 牛乳 おにぎり	お菓子 牛乳 米、ごま、塩
5	金	ごはん 鶏のから揚げ おかか和え 清汁 バナナ	米 鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油 ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし 油揚げ、人参、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	牛乳 ジャムサンド ひまわり：焼き立てパン りんご	牛乳 食パン、いちごジャム 強力粉、ドライイースト、塩、砂糖 牛乳、バター、いちごジャム りんご
6	土	親子丼 磯煮 みそ汁 牛乳	米、焼き鳥缶(非常食)、玉ねぎ、みつば、かつおぶし、しょうゆ、砂糖、片栗粉、卵 油揚げ、人参、ひじき、大豆、しょうゆ、砂糖、油 豆腐、玉ねぎ、小松菜、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
7	日				
8	月	ごはん 肉じゃが 浅漬け 清汁 みかん	米 じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、豚肉、グリーンピース缶、しょうゆ、砂糖 みりん、塩、油 かぶ、しょうゆ、塩 白菜、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ みかん	マカロニ安倍川 牛乳 ぶどうゼリー	マカロニ、バター、砂糖 きな粉 牛乳 ぶどうゼリー
9	火	ごはん チンジャオロース かぼちゃの煮物 みそスープ りんご、牛乳	米 牛肉、酒、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 木綿豆腐、玉ねぎ、鶏がら、塩、みそ りんご、牛乳	ヨーグルト和え おにぎり	ヨーグルト、桃缶 バナナ 米、ゆかり
10	水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 もやしの和え物 みそ汁 バナナ	米 鶏肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、片栗粉 もやし、赤パプリカ、ハム、しょうゆ、酢、砂糖、油 切干大根、ねぎ、ちくわ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ	スイートポテト 牛乳 りんご	さつまいも、砂糖 バター、生クリーム 牛乳 りんご
11	木	ごはん ハンバーグ 白菜の炒め スープ りんご	米 豚ひき、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉、塩、油、ソース 白菜、人参、塩、油 トマト、玉ねぎ、鶏がら、塩 りんご	お菓子 ウエハース 牛乳 おにぎり	お菓子 ウエハース 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
12	金	バターロール 鮭のムニエル ほうれん草の炒め クラムチャウダー バナナ	バターロール 鮭、塩、小麦粉、油、チーズ、牛乳 ほうれん草、しょうゆ、油 人参、玉ねぎ、鶏肉、コーンクリーム缶、あさり缶、バター、小麦粉 牛乳、酒、塩、鶏がら、パセリ、油 バナナ	クラッカーサンド 牛乳 柿	クラッカー、クリームチーズ ブルーベリージャム 牛乳 柿
13	土	ごはん 焼き肉 白和え スープ 牛乳	米 豚肉、玉ねぎ、にんにく、しょうゆ、砂糖、油 ほうれん草、木綿豆腐、ごま、砂糖、塩、しょうゆ 玉ねぎ、人参、塩、鶏がら 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
14	日				
15	月	シーチキンごはん 豚肉と春雨の炒め 煮豆 みそ汁 りんご	米、ツナ缶、酒、砂糖、しょうゆ 豚肉、酒、人参、玉ねぎ、にら、春雨、しょうゆ、塩、油 大正金時豆、砂糖、塩 ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、みそ りんご	クリームナッツ 牛乳 アップルゼリー	ドーナッツ、生クリーム 砂糖、みかん缶 牛乳 アップルゼリー
16	火	マカロニグラタン レタスのサラダ スープ バナナ	マカロニ、鶏肉、人参、玉ねぎ、チーズ、牛乳、小麦粉、バター、パン粉 粉チーズ、塩、鶏がら、油 レタス、きゅうり、油、砂糖、酢、塩 じゃがいも、セロリ、ベーコン、鶏がら、塩 バナナ	洋風お好み焼き 牛乳 おにぎり	小麦粉、ウインナー、卵 かつおぶし、玉ねぎ きゃべつ、ソース 牛乳 米、ゆかり
17	水	さつまいもごはん 中華風ローストチキン 切干大根の煮物 清汁 みかん	米、さつまいも、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま 鶏肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、ごま油、油 切干大根、人参、油揚げ、かつおぶし、しょうゆ、砂糖 玉ねぎ、えのき、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 みかん	マシュマロクリスピー 牛乳 おにぎり	コーンフレーク、バター マシュマロ 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
18	木	ロールパン 白身魚フライ トマト スープ 柿、牛乳	ロールパン カラスカレイ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース トマト きゃべつ、人参、鶏がら、塩 柿、牛乳	おにぎり カミカミ昆布 バナナ	米、のり、ゆかり カミカミ昆布 バナナ

19	金	ごはん 磯辺炒め グラッセ みそ汁 バナナ	米 豚肉、酒、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、しょうゆ、砂糖、のり、青のり、油 人参、バター、砂糖 生揚げ、玉ねぎ、煮干し、こんぶ、みそ バナナ	お菓子 ウエハース 牛乳 りんご	お菓子 ウエハース 牛乳 りんご
20	土	ごはん 磯焼き ナムル 清汁 牛乳	米 卵、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、砂糖、しょうゆ、塩、油 もやし、小松菜、ごま油、しょうゆ、ごま ふ、大根、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 牛乳	焼き芋 牛乳	さつまいも 牛乳
21	日				
22	月	ハヤシライス 中華和え スープ 柿	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、バター、小麦粉、鶏がら、ソース ケチャップ、塩、油 きゃべつ、しょうゆ、砂糖、ごま油、酢、ごま 鶏肉、玉ねぎ、鶏がら、塩 柿	ふラスク 牛乳 おにぎり	ふ、バター、油 グラニュー糖 牛乳 米、ごま、塩
23	火				
24	水	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの浅漬け りんご	うどん、大根、人参、小ねぎ、しめじ、鶏肉、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 ちくわ、青のり、小麦粉、卵、油 きゅうり、しょうゆ、塩 りんご	フルーツパフェ 牛乳 みかん	コンフレク、生クリーム、砂糖 バナナ、パイン缶 牛乳 みかん
25	木	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の炒め スープ バナナ、牛乳	バターロール 鶏肉、マーマレード、しょうゆ、酒、油 小松菜、ハム、しょうゆ、油 玉ねぎ、人参、コーン、鶏がら、塩 バナナ、牛乳	アップルゼリー クラッカー おにぎり	アップルゼリー クラッカー 米、ゆかり
26	金	ごはん 鮭の梅みそ焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん	米 鮭、しょうが、みそ、砂糖、みりん、梅干し、油 ブロッコリー、酢、砂糖、油、塩 油揚げ、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ みかん	ポパイケーキ 牛乳 バナナ	ホットケーキミックス、牛乳、卵 ほうれん草、バター、油 牛乳 バナナ
27	土	二色ごはん 五目豆 みそ汁 牛乳	米、鶏ひき、しょうが、しょうゆ、砂糖、卵 大豆、つきこんにゃく、人参、ひじき、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖 ねぎ、じゃがいも、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
28	日				
29	月	ミートソーススパゲティ 和え物 スープ バナナ	スパゲティ、油、豚ひき、人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、塩、鶏がら コーンスターチ、油、粉チーズ 大根、ちくわ、砂糖、しょうゆ、塩 卵、玉ねぎ、鶏がら、塩、片栗粉 バナナ	フライドポテト 牛乳 ぶどうゼリー	じゃがいも、塩 青のり、油 牛乳 ぶどうゼリー
30	火	ごはん 豆腐の中華煮 納豆和え スープ みかん	米 豚肉、にんにく、人参、白菜、ねぎ、木綿豆腐、たけのこ かつおぶし、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油、片栗粉 納豆、ほうれん草、きゅうり、しょうゆ、かつおぶし チンゲンサイ、玉ねぎ、春雨、鶏がら、塩 みかん	お菓子 牛乳 おにぎり	お菓子 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま

☆乳児・午前おやつ

月曜日：牛乳  
火曜日：クラッカー、麦茶  
水曜日：ヨーグルト、麦茶  
木曜日：牛乳  
金曜日：ヨーグルトドリンク  
土曜日：野菜とりんごのジュース  
※11/6(土)は乳酸菌飲料

- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつきます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつきます。

☆11月の予定給与栄養量(1人1日当たり)☆

	乳児	幼児
エネルギー	495kcal	544kcal
たんぱく質	19.6g	21.4g
脂質	15.3g	16.9g
カルシウム	295mg	266mg
鉄分	2.1mg	2.2mg
塩分	1.6g	1.9g

# "五"に隠された和食の知恵

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

## 五色(彩り)



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

## 五味(味つけ)



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で\*、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

## 五法(調理法)



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。