

2025年11月

## 給食予定献立表

国立市立西保育園

| 日/曜  | 昼献立名                                                         | 昼 材 料 名                                                                                                       | おやつ献立名                   | おやつ材料                                       | エネルギー<br>蛋白質 |
|------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|--------------|
| 1 土  | ナポリタン<br>ポークジンジャー<br>カリフラワー<br>いんげんソテー<br>スープ                | スパゲッティ 玉葱 ピーマン ベーコン 油 ケチャップ トマト缶 塩<br>豚肉 生姜 醤油 みりん<br>カリフラワー<br>さやいんげん 人参 塩 油<br>キャベツ 玉葱 塩 醤油                 | 牛乳 せんべい<br>フルーツポンチ       | みかん缶 バナナ<br>パイ缶<br>砂糖 せんべい                  | 563kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 21.2g        |
| 4 火  | 全粒粉レーズンパン<br>マカロニグラタン<br>フレンチサラダ<br>ブロッコリー<br>野菜スープ          | 全粒粉レーズンパン<br>鶏肉 玉葱 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 塩<br>パン粉 粉チーズ 胡瓜 レタス 人参 塩 酢 砂糖 油<br>ブロッコリー<br>じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 塩 醤油 | 牛乳<br>塩やきそば              | 蒸し中華麺 豚肉 キャベツ<br>人参 長葱 油 塩<br>鶏ガラスープ        | 515kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 22.5g        |
| 5 水  | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>五目煮<br>胡瓜塩もみ<br>味噌汁                        | 胚芽米<br>あじ 片栗粉 油 醤油 酢 砂糖 長葱 ごま油<br>ゆで大豆 鶏肉 人参 ごぼう 椎茸 砂糖 醤油 みりん<br>胡瓜 塩<br>油揚げ 長葱 大根 味噌                         | 麦茶 クラッカー<br>ココアブラマンジェ    | 牛乳 コーンスターチ<br>ココア 砂糖<br>クラッカー               | 572kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 21.2g        |
| 6 木  | カレーうどん<br>鶏肉のパン粉焼き<br>お浸し<br>さつま芋煮                           | ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 長葱 醤油 みりん カレー粉 塩<br>片栗粉 油 鶏肉 塩 ノンエッグマヨネーズ パン粉<br>ほうれん草 えのき茸 醤油<br>さつま芋 砂糖 醤油                   | 牛乳<br>ピザ                 | ピザクラフト ツナ缶<br>玉葱 トマト缶 ケチャップ<br>砂糖 ピザ用チーズ    | 546kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 26.7g        |
| 7 金  | ◎いい菌の日◎ ごはん<br>和風チーズハンバーグ<br>かむかむ海藻サラダ<br>スティック胡瓜<br>生揚げの味噌汁 | 胚芽米<br>れんこん 豚挽肉 チーズ 玉葱 パン粉 鶏卵 味噌 塩<br>若芽 しらす 大根 キャベツ 塩 砂糖 酢 油 醤油<br>胡瓜<br>生揚げ ほうれん草 玉葱 まいたけ 味噌                | 牛乳 バナナ<br>かみかみ黒豆         | バナナ<br>黒豆 砂糖 醤油 片栗粉<br>油                    | 610kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 24.8g        |
| 8 土  | コッペパン<br>ポークチャップ<br>春雨サラダ<br>コーンソテー<br>スープ                   | コッペパン<br>豚肉 ケチャップ 中濃ソース 砂糖<br>春雨 胡瓜 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油<br>コーン バター 塩<br>白菜 人参 塩 鶏ガラスープ                             | 牛乳<br>炊き込みおにぎり           | 胚芽米 豚挽肉 長葱<br>人参 醤油 砂糖 ごま油<br>鶏ガラスープ        | 540kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 21.2g        |
| 10 月 | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>切干大根煮<br>磯和え<br>味噌汁                         | 胚芽米<br>鶏肉 醤油 塩 生姜 片栗粉 油<br>切干大根 人参 ちくわ 砂糖 醤油<br>小松菜 刻みのり 醤油<br>若芽 キャベツ 玉葱 味噌                                  | 牛乳<br>ミートパイ              | 冷凍パイシート<br>豚挽肉 玉葱 ピーマン<br>ケチャップ 塩 砂糖<br>小麦粉 | 570kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 21.5g        |
| 11 火 | 全粒粉パン<br>鶏肉のパセリ焼き<br>和風サラダ<br>ブロッコリー<br>クリームシチュー             | 全粒粉パン<br>鶏肉 塩 パセリ オリーブオイル<br>レタス 胡瓜 若芽 醤油 砂糖 酢 油<br>ブロッコリー<br>じゃが芋 人参 玉葱 鶏肉 小麦粉 バター 油 塩 牛乳 鶏ガラスープ             | 牛乳<br>甘辛団子<br>(乳児みたらし団子) | だんご粉(乳児 マカロニ)<br>醤油 砂糖 みりん 片栗粉              | 538kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 18.2g        |
| 12 水 | ポークライス<br>スパニッシュオムレツ<br>サラダ<br>スティック野菜<br>スープ                | 胚芽米 豚肉 玉葱 ピーマン 油 塩 ケチャップ トマト缶<br>鶏卵 塩 牛乳 じゃが芋 玉葱 チーズ<br>キャベツ 胡瓜 砂糖 塩 酢 油<br>大根 人参<br>ほうれん草 えのき茸 醤油 塩          | 牛乳<br>ココアクリーム<br>サンドパン   | 食パン 牛乳 砂糖<br>コーンスターチ ココア                    | 607kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 25.0g        |
| 13 木 | 味噌ラーメン<br>豚肉の葱焼き<br>里芋煮<br>ナムル                               | 生中華麺 豚挽肉 長葱 人参 キャベツ にら にんにく 生姜<br>味噌 みりん 豚肉 長葱 醤油 みりん<br>里芋 人参 醤油 砂糖<br>もやし 小松菜 人参 醤油 塩 ごま油                   | 牛乳<br>お好み焼き              | 小麦粉 鶏卵 キャベツ<br>ハム 油 ソース                     | 500kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 24.0g        |
| 14 金 | さつま芋ごはん<br>かじきの香味焼き<br>おから和え<br>酢の物<br>スープ                   | 胚芽米 さつま芋 塩<br>かじき 塩 ごま油 ごま<br>おから 小松菜 人参 醤油 酒 みりん 砂糖<br>胡瓜 若芽 酢 砂糖 塩<br>しめじ キャベツ 醤油 塩                         | 牛乳<br>チーズスコーン            | 小麦粉 ベーキングパウダー<br>バター 鶏卵 牛乳<br>砂糖 粉チーズ       | 544kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 21.9g        |
| 15 土 | 中華丼<br>チキンソテー<br>ツナ和え<br>トマト<br>スープ                          | 胚芽米 玉葱 白菜 人参 豚肉 椎茸 ごま油 醤油 塩 片栗粉<br>鶏肉 塩<br>ツナ缶 人参 キャベツ ノンエッグマヨネーズ 醤油<br>トマト<br>小松菜 玉葱 醤油 塩                    | 牛乳<br>ホットケーキ             | 小麦粉 ベーキングパウダー<br>砂糖 牛乳 バター                  | 559kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 23.8g        |
| 17 月 | ひじきごはん<br>鶏肉の照焼き<br>ごぼうスティック<br>大根即席漬け<br>味噌汁                | 胚芽米 ひじき 鶏挽肉 人参 ちくわ 醤油 みりん 砂糖<br>鶏肉 醤油 砂糖 みりん<br>ごぼう 醤油 砂糖 みりん すりごま<br>大根 胡瓜 塩<br>白菜 長葱 豆苗 味噌                  | 牛乳<br>いちごジャム蒸しパン         | 小麦粉 いちごジャム<br>ベーキングパウダー 砂糖<br>牛乳            | 508kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 21.8g        |
| 18 火 | ◆芋煮◆<br>若芽おにぎり<br>芋煮汁<br>みかん                                 | 胚芽米 炊き込みわかめ<br>さつま芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜 舞茸 鶏肉<br>長葱 味噌<br>みかん                                                 | 牛乳<br>ミルクトースト            | 食パン バター 砂糖<br>スキムミルク 牛乳                     | 608kcal      |
|      |                                                              |                                                                                                               |                          |                                             | 18.9g        |

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

|    |   |                                                           |                                                                                                                                    |                              |                                             |         |
|----|---|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|---------|
| 19 | 水 | カレーライス<br>鶏肉のバジル焼き<br>ダイスサラダ<br>ブロッコリー<br>スープ             | 胚芽米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ 油 塩 バター 小麦粉<br>カレー粉 油 鶏ガラスープ 鶏肉 塩 バジル<br>大根 人参 胡瓜 酢 塩 砂糖 油<br>ブロッコリー<br>もやし 水菜 長葱 醤油 塩                       | 牛乳 柿<br>ポップコーン               | ポップコーン 油 塩<br>柿                             | 599kcal |
|    |   |                                                           |                                                                                                                                    |                              |                                             | 23.7g   |
| 20 | 木 | ほうとううどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>おかか和え<br>金時豆煮<br>ゼリー               | ゆでうどん 豚肉 人参 長葱 小松菜 南瓜 大根 味噌<br>竹輪 小麦粉 青のり 油<br>ほうれん草 人参 醤油 かつお節<br>金時豆 砂糖<br>りんごジュース 砂糖 寒天                                         | 牛乳<br>きなこクッキー                | 小麦粉 砂糖 バター<br>きなこ                           | 567kcal |
|    |   |                                                           |                                                                                                                                    |                              |                                             | 17.6g   |
| 21 | 金 | ◎和食の日◎ ごはん<br>鮭の塩麴焼き<br>大根煮<br>お浸し<br>豚汁                  | 胚芽米<br>鮭 塩麴<br>鶏挽肉 大根 人参 醤油 砂糖 塩 片栗粉<br>小松菜 もやし 醤油<br>豚肉 人参 ごぼう こんにゃく キャベツ 生揚げ 長葱 味噌                                               | 牛乳<br>さつま金時                  | さつま芋 砂糖 みりん<br>りんご 砂糖 レモン果汁                 | 523kcal |
|    |   |                                                           |                                                                                                                                    |                              |                                             | 23.7g   |
| 22 | 土 | 豚丼<br>油揚げのしらすチーズ焼き<br>お浸し<br>スティック胡瓜<br>スープ               | 胚芽米 豚肉 しらす 玉葱 椎茸 醤油 みりん 砂糖<br>油揚げ チーズ しらす<br>キャベツ 人参 醤油<br>胡瓜<br>わかめ 長葱 えのき茸 醤油 塩                                                  | 牛乳<br>ラスク                    | 食パン バター 砂糖                                  | 517kcal |
|    |   |                                                           |                                                                                                                                    |                              |                                             | 21.6g   |
| 25 | 火 | 全粒粉パン<br>ヒレカツ<br>マカロニサラダ<br>人参グラッセ<br>スープ                 | 全粒粉パン<br>豚ヒレ 塩 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース<br>マカロニ 胡瓜 人参 油 酢 砂糖 塩<br>人参 バター 砂糖<br>玉葱 小松菜 じゃが芋 醤油 塩 鶏ガラスープ                                     | 牛乳<br>五平餅                    | 米 味噌 砂糖 みりん                                 | 534kcal |
|    |   |                                                           |                                                                                                                                    |                              |                                             | 21.1g   |
| 26 | 水 | ごはん<br>豚肉のプルコギ風<br>粉ふき芋<br>ナムル<br>春雨スープ                   | 胚芽米<br>豚肉 醤油 りんごジュース 生姜 玉葱 人参 ピーマン ごま油<br>じゃが芋 塩<br>もやし 胡瓜 塩 醤油 ごま油 ごま<br>長葱 チンゲン菜 春雨 醤油 塩                                         | 牛乳<br>りんごパウンドケーキ             | バター スキムミルク<br>小麦粉 ベーキングパウダー<br>砂糖 鶏卵 牛乳 りんご | 581kcal |
|    |   |                                                           |                                                                                                                                    |                              |                                             | 20.8g   |
| 27 | 木 | ❖誕生会・屋台やさん❖<br>やきそば<br>お好み揚げ・フライドポテト<br>コロコロ胡瓜・おでん<br>パフェ | 蒸し中華麺 豚肉 人参 もやし 油 塩 鶏ガラスープ ソース<br>小麦粉 キャベツ 長ねぎ 紅生姜 鰹節 青のり 醤油 油<br>じゃが芋 塩 油 胡瓜 塩<br>焼きちくわ 揚げボール 大根 人参 みりん 醤油 塩<br>バナナ ホイップクリーム お米パフ | 牛乳<br>クラッカーサンド               | クラッカー いちごジャム                                | 529kcal |
|    |   |                                                           |                                                                                                                                    |                              |                                             | 18.4g   |
| 28 | 金 | ごはん<br>松風焼き<br>塩昆布和え<br>根菜煮<br>なめこ汁                       | 胚芽米<br>鶏挽肉 人参 長葱 椎茸 生姜 鶏卵 味噌 砂糖 パン粉 油 ごま<br>胡瓜 塩昆布<br>ごぼう 大根 人参 醤油 砂糖<br>なめこ 白菜 豆腐 味噌                                              | 牛乳<br>小豆おやき                  | 小麦粉 ベーキングパウダー<br>ゆで小豆 砂糖<br>スキムミルク 牛乳 油     | 547kcal |
|    |   |                                                           |                                                                                                                                    |                              |                                             | 22.5g   |
| 29 | 土 | 肉うどん<br>がんも煮<br>かぶのゆかり和え<br>南瓜煮                           | 干うどん 豚肉 玉葱 椎茸 醤油 みりん 砂糖 片栗粉<br>がんもどき 人参 醤油 砂糖<br>かぶ 胡瓜 ゆかり<br>南瓜 醤油 砂糖                                                             | 牛乳<br>じゃこおにぎり                | 胚芽米 醤油<br>しらす ごま                            | 526kcal |
|    |   |                                                           |                                                                                                                                    |                              |                                             | 20.6g   |
|    |   | 保育園での食事摂取基準                                               | 幼 児 エネルギー 580 kcal<br>乳 児 エネルギー 520 kcal                                                                                           | たんぱく質 22.0 g<br>たんぱく質 20.0 g |                                             |         |



## 「だし」と「うま味」



「だし」に凝縮されている「うま味」は子どもの味覚を育てていくためのベースになる大切な要素です。「うま味」を口にして香りを記憶させることで、大人になってもだしが香る料理を「おいしい!」と実感できるようになります。

かつおだしに含まれるヒスチジンやアンセリンには疲労を回復する作用や血流を促す作用が、昆布だしには脂肪の蓄積を抑える作用があると言われています。ぜひ、家族みんなでだしを味わう食事を取り入れてみてください。

<いろいろなうま味>

- ・グルタミン酸…昆布、野菜
- ・イノシン酸…かつお節、煮干し、肉
- ・グアニル酸…干しいたけ

うま味成分は単独で使うよりも複数組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなります。  
(うま味の相乗効果)



### ～「いい歯の日」・「和食の日」～

国立市の公立の保育園、小学校、中学校では、11月8日「いい歯の日」、11月24日「和食の日」に同じ献立の給食を実施します。今年は11月8日が土曜日、24日が祝日のため、11月7日と21日に実施します。市報でもお知らせしますので、ぜひご覧ください。「いい歯の日」の給食は、噛みごたえのある食材や、歯や骨の成長に役立つカルシウムが豊富な食材を使った献立になっています。また、「和食の日」では、だしの味を感じる汁物や煮物、旬の食材を使った献立になっています。