

給食献立予定表（令和7年11月分）

日 曜	献 立 名	主 要 材 料〔 〕内は乳児のみ			間食	乳児おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの		乳児・幼児おやつ
1 土	うどんすき なます 果物	〔牛乳〕、かつお節(だし)、牛肉、刻み昆布	菓子、うどん(干)、焼麩、糸こんにゃく、砂糖、油	(小松菜)、人参、葱、ごぼう、大根、玉葱、えのき茸、(バナナ)		牛乳 菓子
						菓子
4 火	かぼちゃとれんこんのドライカレー キャベツサラダ 果物	〔牛乳〕、豚挽肉、卵、牛乳、スキムミルク 棒チーズ	押し麦、小麦粉、精白米、砂糖、油、サラダ油、バター、栗甘露煮	かぼちゃ、トマト、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱、ホールコーン缶、にんにく、れんこん、(バナナ)		牛乳 棒チーズ
						ミルク マロンケーキ
5 水	御飯 きのこのかき揚げ 付け合せ 豆腐のみそ汁	〔牛乳〕、豆腐、煮干し(だし)、ウインナー、ヨーグルト、スキムミルク、中味噌	小麦粉、精白米、さつま芋、油	にら、人参、ブロッコリー、玉葱、えのき茸、生椎茸、しめじ茸、エリンギ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、(バナナ)		牛乳 菓子
						ミルク フルーツヨーグルト
6 木	パン 魚のマヨネーズ焼き ゆでキャベツ クリームコーンスープ	〔牛乳〕、しらす干し、(生鮭)、ベーコン、スキムミルク	パン、精白米、じゃが芋、油、ごま、マヨネーズ	〔果物〕、人参、パセリ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、玉葱、クリームコーン缶、ホールコーン缶、梅干し		牛乳 果物
						お茶 じゃこ梅おにぎり
7 金		秋の遠足				菓子
						お茶 菓子
8 土	焼きビーフン 中華スープ 果物	〔牛乳〕、豆腐、豚肉、ハム、青のり粉	菓子、ビーフン、油	人参、葱、ピーマン、キャベツ、玉葱、木耳、しめじ茸、(バナナ)		牛乳 菓子
						菓子 果物
10 月	御飯 若鶏とさつま芋の甘辛 付け合せ ジュリアンスープ	〔牛乳〕、若鶏もも、ベーコン、スキムミルク	精白米、さつま芋、でん粉、砂糖、油	〔果物〕、人参、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、白菜、えのき茸		牛乳 果物
						ミルク バタークッキー
11 火	芋ごはん 秋サラダ 切干大根のみそ汁	〔牛乳〕、きな粉、豆腐、煮干し(だし)、ツナ缶(水煮)、スキムミルク、中味噌、棒チーズ	コッペパン、精白米、さつま芋、砂糖、油、サラダ油、黒ごま	人参、葱、(ほうれん草)、キャベツ、切干大根、玉葱、れんこん		牛乳 棒チーズ
						ミルク 揚げパン
12 水	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ かぶのスープ	〔牛乳〕、絹豆腐、若鶏肉、ベーコン、スキムミルク、チーズ、あんこ、寒天	精白米、油	(チンゲン菜)、人参、ブロッコリー、玉葱、えのき茸、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶		牛乳 菓子
						ミルク フルーツあんみつ
13 木	御飯 魚の塩焼き いそ煮 玉ねぎのみそ汁	茹大豆、豆腐、油揚げ、煮干し(だし)、(生鮭)、ひじき、中味噌	精白米、さつま芋、砂糖、油、黒ごま	〔果物〕、さやいんげん、人参、葱、玉葱、しめじ茸、レモン汁		お茶 果物
		なかよし献立				お茶 大学芋
14 金	御飯 ヘルシーミートローフ 付け合せ 野菜スープ	〔牛乳〕、しほり豆腐、豚挽肉、ベーコン、卵、スキムミルク、中味噌	パン粉、精白米、砂糖、油、白玉粉、でん粉、ごま	(チンゲン菜)、人参、かぶ、キャベツ、生姜、玉葱、にんにく、えのき茸		牛乳 菓子
						ミルク ごまだれ団子(3上) りんごゼリー(3未)
15 土	もやしラーメン 即席漬け 果物	〔牛乳〕、豚肉、刻み昆布	菓子、中華そば(茹)、砂糖、油、ごま	(小松菜)、人参、きゅうり、生姜、しななく、玉葱、白菜、もやし、しめじ茸、レモン汁、(バナナ)		牛乳 菓子
						菓子
17 月	御飯 豆腐の炒め煮 パンサンスー 果物	〔牛乳〕、豆腐、豚肉、ベーコン、ハム、卵、生クリーム、スキムミルク、チーズ	精白米、でん粉、春雨、砂糖、油、ごま油、バター、ごま	〔果物〕、人参、葱、(ほうれん草)、キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱、木耳、干椎茸、(バナナ)		牛乳 果物
						ミルク ほうれん草のキッシュ

日	曜	献立名	主 要 材 料 [] 内は乳児のみ			間食	乳児おやつ
			血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの		乳児・幼児おやつ
18	火	吹き寄せおこわ 白菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁	[牛乳]、棒チーズ、厚揚げ、煮干し(だし)、糸かつお、若鶏肉、牛乳、スキムミルク、寒天、中味噌	押し麦、精白米、もち米、里芋、砂糖	(小松菜)、人参、葱、グリーンピース、ごぼう、玉葱、白菜、えのき茸、干椎茸		牛乳 棒チーズ ミルク ココアゼリー
19	水	パン さつま芋のシチュー フレンチサラダ 果物	[牛乳]、しらす干し、若鶏肉、牛乳、スキムミルク、塩わかめ	パン、精白米、さつま芋、砂糖、油、サラダ油、ごま	[果物]、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、玉葱、ホールコーン缶、しめじ茸、(オレンジ)		牛乳 果物 お茶 わかめおにぎり
20	木	御飯 魚フライオーロラソース 付け合せ 豆乳スープ	[牛乳]、豆乳、(たら)、ベーコン、スキムミルク	小麦粉、パン粉、精白米、食パン(10枚切り)、砂糖、油、バター、マヨネーズ	[果物]、(小松菜)、人参、ブロッコリー、玉葱、えのき茸、レーズン、りんご		牛乳 果物 ミルク アップルサンド
21	金	御飯 柳川風 大豆とわかめの酢の物 果物	[牛乳]、小豆、茹大豆、煮干し(だし)、しらす干し、若鶏肉、卵、スキムミルク、塩わかめ	小麦粉、焼麴、精白米、さつま芋、砂糖、油	人参、葱、キャベツ、ごぼう、切干大根、玉葱、しめじ茸、(オレンジ)		牛乳 菓子 ミルク さつま芋まんじゅう
22	土	きつねうどん 和え物 果物	[牛乳]、油揚げ、かつお節(だし)、ツナ缶(水煮)、かまぼこ、昆布(だし)	菓子、うどん(干)、砂糖	人参、葱、きゅうり、玉葱、もやし、干椎茸、(バナナ)		牛乳 菓子 菓子
25	火	マーボー丼 ナムル 果物	[牛乳]、棒チーズ、豚挽肉、豆腐、スキムミルク、赤みそ、豆乳	精白米、ごま油、砂糖、でん粉、ごま、上新粉	人参、大根、玉葱、干椎茸、葱、生姜、木耳、小松菜、もやし、ホールコーン缶、オレンジ、パイン缶		牛乳 棒チーズ ミルク 米粉のもちもちケーキ
26	水	御飯 ポークビーンズ 大根サラダ 果物	[牛乳]、茹大豆、豚肉、ハム、スキムミルク	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油、サラダ油、ごま	(小松菜)、トマトピューレ、人参、キャベツ、ごぼう、大根、玉葱、ホールコーン缶、しめじ茸、(バナナ)		牛乳 果物 ミルク ごぼうかりんとう(3上) ビスコ(3未)
27	木	御飯 魚のごまみそ焼き おひたし わかめのすまし汁	[牛乳]、豆腐、しらす干し、かつお節(だし)、(さわら)、スキムミルク、昆布(だし)、塩わかめ、中味噌	小麦粉、精白米、コーンスターチ、砂糖、粉砂糖、油、バター、ごま	[果物]、かぼちゃ、(チンゲン菜)、人参、葱、玉葱、もやし		牛乳 果物 ミルク かぼちゃのスノーボールクッキー
28	月	御飯 いも煮 ごま酢和え 果物	[牛乳]、ちくわ、牛肉、卵、スキムミルク	小麦粉、精白米、里芋、じゃが芋、砂糖、バター、ごま、食パン(10枚切り)	[果物]、人参、葱、きゅうり、大根、もやし、しめじ茸、(オレンジ)		牛乳 果物 ミルク ジャムサンド
29	土	きのこクリームスパゲティ ハムともやしのサラダ 果物	[牛乳]、冷むきえび、若鶏肉、ハム、生クリーム	菓子、スパゲティ、砂糖、油、サラダ油	人参、グリーンピース、きゅうり、玉葱、にんにく、もやし、しめじ茸、エリンギ、(バナナ)		牛乳 菓子 菓子

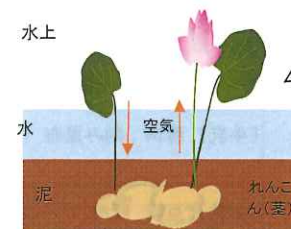
【レンコンクイズ】

Q.れんこんに穴があいているのはなぜでしょう？

- ①空気をとるため
- ②水分をはこぶため
- ③重さを軽くするため

A.「①空気をとるため」です。

レンコンは、「蓮田(はすだ)」という泥沼の中で育ちます。レンコンの穴は、レンコンが呼吸するために開いています。その穴に酸素を取り入れるために水上の葉とつながっていて、穴を通して酸素を取り込んでいます。



倉敷市は、岡山県内随一のれんこん産地です。連島町鶴新田地区で約50ヘクタールの連島れんこんを栽培しています。7月～8月中にはハスの花を楽しむことができます。