や和7年度 II月 これでである 事界町防災食育センター

令和7年度 11月						
Ш	1(曜)	10(月)	口(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こん だて めい 献立名		⑤みかん果汁 ①牛乳 ①牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	①牛乳 中乳 中乳 中乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	⑤ヨーグルト ①ギ乳***・*・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	① 中乳 ① 中乳 ④ 春雨サラダ 中乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	① 中乳 ① 中乳 ④ 和風ハンバーグ 中乳
		②麦ごはん ③がんもどきの煮物	②麦ごはん ③さつま汁	②黒糖パン ③ポークビーンズ	②麦ごはん ③家常豆腐	②麦ごはん ③あさりのみそ汁
食品の体内での	おもに 体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんも どき ④さつまあげ くきわかめ	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあ げ みそ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③だいず ぶたに く ④オムレツ ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶた ミンチ だいず みそ	①ぎゅうにゅう ③あつあげ あさ り みそ ④ハンバーグ
	., ., .	③だいこん にんじん ごぼう えだ まめ ④もやし にんじん ⑤みか んかじゅう	③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ ほししいたけ	③たまねぎ にんじん マッシュ ルーム いんげん トマト	③たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ にんにく しょう が ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	
の働き	おもに エネルギーの もとになる	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ごま ごまあぶら さとう		②こくとうパン ③じゃがいも あぶ ら	②こめ むぎ ③さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ④はるさめ さ とう ごま ごまあぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さと う
献	このねらい	いろいろ かしし し 色々な味を知ろう	きびなごについて知ろう	ョーグルトについて知ろう	春雨について知ろう	がよべ た 和食を食べよう
ひとくち メ モ ※		がした。 いまれた いまれた いまれた ちが食べ物をおいしいとが 感じるのは、その味をすでに し知っていて、慣れているからで	きびなごは、体に銀白色の帯のような模様が入っています。 だい おい たいます にい かん		う豊のでんぷんから作られます。春南首体には柴がありませ	の汁物、焼き魚や野菜の煮物などのおかず、漬け物などを組
		す。設初は苦手な物でも、荷度も食べるうちにおいしさが分かってきたりします。苦手な物もなしずっ食べてみましょう。		を防ぐ分もあります。準乳から で 作られるので、成長期に必要な	んが、色々な料理の味がしみ込んでおいしくなります。今日はサラダに使いました。ツルツルとした資感を楽しみながら、いただきましょう。	す。あさりのみそ汁はにぼしか らだしをとっています。だしのう
しています。 エネルギ-kcal たんぱく質 g		小 中 幼 640 780 522 22.9 27.8 19.3	小 中 幼 605 764 485 28.8 35.8 23.4	小 中 幼 641 816 513 28.4 35.6 23.3	小 中 幼 646 815 513 24.1 29.3 19.5	I
E](曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
こん だて めい 献立名		①牛乳 ④豚骨のマーマレード煮 牛乳	①牛乳 中乳 中乳	① 学乳 (***) ********************************	⑤きざみのり ⑥ふすーぼ・①牛乳 (一年乳) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本	⑤豆乳パンナコッタ ①牛乳 ④鶏肉のタイ風焼き 牛乳
		②麦ごはん ③のっぺい汁	■■■■■ たまご とん ②麦ごはん ③パパイアの卵とじ丼	②米粉入りパン ③そらまめポタージュ	②麦ごはん ③鶏飯の具	②麦ごはん ③タンメンスープ
食品の	おもに 体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあ げ ④とんこつ	①ぎゅうにゅう ③たまご ぶたにく さつまあげ ④いわしうめに	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅう にゅう ③とりにく みそ	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ぶたにく あぶらあげ かつおぶ し ⑤のり	①ぎゅうにゅう ③とりミンチ とう ふ ④とりにく
体内での	おもに 体の調子を 整える	③だいこん はくさい にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ ほししいたけ	③ <u>パパイア</u> にんじん キャベツ ほ ししいたけ	③たまねぎ にんじん キャベツ グ リンピース <u>そらまめこ</u> ④えだまめ しょうが	③にんじん はねぎ ほししいたけ ④ <u>パパイア</u> キャベツ にんじん	③たまねぎ キャベツ にんじん もやし ふかねぎ にら しょうが ④ ふかねぎ にんにく
働	おもに エネルギーの もとになる	②こめ むぎ ③さといも さとう でんぷん ④さとう でんぷん	②こめ むぎ ③さとう でんぷん あぶら	②こめこいりパン ③じゃがいも なまク リーム こめこ あぶら ④じゃがいも あ ぶら さとう	②こめ むぎ ④あぶら ⑥ふすー ぼー	②こめ むぎ ③タンメン あぶら ④さとう ごま
	このねらい	豚骨について知ろう	パパイアについて知ろう	野菜で抵抗力を高めよう	ジオパクパク給食です	鶏肉について知ろう
	ルとくち メ モ	智、養美の島々では、然客を を飼っていました。年の島々では、一次で で勝を飼っていました。年の書塩 れにつぶし、勝から作られる塩 れにつぶし、大切に食べました。 とラードは、かめなどに保存 しておき、大切に食べました。 後で使う豚骨は、スペアリブと でばれる部分です。	きない。 酵素」は、肉をやわらかくする いいます。今日は、豚肉	(始の 果物にたくさん含まれているの	今日は警界島の郷土料理である「鶏飯」、島で採れた「パパイア」を確った炒め物、島のみかんふすーを使ったお菓子「ふすーぼー」を取り入れました。警界島をふんだんに味わってください。	残った管は、「鷄がら」といっておいしいスープがとれます。 今日は、ももの部分を使い、深ね
	ネルギーkcal んぱく質 g	小 中 幼 600 761 484 25.6 31.8 21.1	や 野菜 と 一緒 に	小 中 幼 598 763 449	小 中 幼 610 759 498 27.4 33.4 22.5	