



11月 献立表



日	曜	午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	材 料 名			エネルギー 幼児 (kcal)	補食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	せんべい 牛乳	米飯 かれの煮つけ ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁 りんご	マドレーヌ 牛乳	米 ホットケーキミックス 砂糖 バター	牛乳 かれい 卵 ベーコン 米みそ 油揚げ	りんご ほうれん草 大根 レモン 生姜	550 kcal	おかかおにぎり すまし汁
2	木	チーズ	けんちんうどん さつま芋の甘煮 バナナ	サンドイッチ(幼児) ロールサンド(乳児) 麦茶	うどん さつまいも 砂糖 ごま 食パン ごま油 サンドイッチ マヨネーズ	鶏もも 豆腐 ツナ	バナナ 大根 人参 ねぎ ごぼう イチゴジャム	532 kcal	鮭おにぎり 味噌汁
17	金	飲むヨーグル せんべい	ビビンバ丼 じゃが芋の青のり和え 豆腐スープ みかん	ピーチゼリー せんべい 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 ごま ごま油	牛乳 豚挽肉 なつとろ 豆腐	ピーチジュース みかん もやし ほうれん草 玉葱 人参 生姜 寒天 ワカメ 青のり	546 kcal	わかめおにぎり 味噌汁
4	土	飲むヨーグル せんべい	ツナチャーハン 味噌汁 りんご	ビスケット バナナ 牛乳	米 じゃが芋 サラダ油	牛乳 ツナ 豆腐 米みそ	キャベツ りんご バナナ 玉葱 人参 ピーマン ねぎ	564 kcal	
6	月	ビスケット 牛乳	米飯 鮭のチーズパン粉焼き ジャーマンポテト かぶのスープ 梨	マシュマロサンド 牛乳	米 じゃが芋 マシュマロ オリーブ油 パン粉	牛乳 鮭 ベーコン 粉チーズ	梨 玉葱 かぶ 人参 かぶのは	562 kcal	焼うどん すまし汁
7	火	チーズ	照り焼き丼 ごぼうサラダ すまし汁 キウイ	ごまポッキー 牛乳	米 小麦粉 マヨネーズ バター 砂糖 サラダ油 ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐	キウイ キャベツ ごぼう 人参 胡瓜 コーン 生姜 ワカメ のり	574 kcal	しらすおにぎり 味噌汁
8	水	せんべい 牛乳	米飯 アジフライ ハムサラダ 味噌汁 りんご	ココアバナナケーキ 牛乳	米 砂糖 ホットケーキミックス パン粉 サラダ油 バター 小麦粉	牛乳 あじ 米みそ 卵 ハム	りんご キャベツ ほうれん草 玉葱 バナナ 人参	578 kcal	しょうゆおにぎり 味噌汁
9	木	チーズ	ロールパン マカロニグラタン ポトフ バナナ	芋ようかん 牛乳	ロールパン さつまいも じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 サラダ油 パン粉	牛乳 鶏肉 ウインナー 粉チーズ	バナナ 玉葱 ブロッコ リー キャベツ エリン ギ 人参 寒天	559 kcal	わかめおにぎり 味噌汁
10	金	せんべい 飲むヨーグルト	キーマカレー 春雨サラダ ワカメスープ みかん	パインゼリー せんべい 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 春雨 バター サラダ油 ごま油	牛乳 豚挽肉 ツナ	パイナップルジュース みかん 玉葱 人参 胡 瓜 りんご グリンピー ス 寒天 ワカメ	581 kcal	ツナサンド 野菜スープ
11	土	せんべい 飲むヨーグルト	焼きそば 野菜スープ りんご	ビスケット バナナ 牛乳	やきそばめん じゃが芋	牛乳 ウインナー 豆腐	キャベツ りんご バナナ 玉葱 人参 ピーマン ワカメ	632 kcal	
13	月	ビスケット 牛乳	米飯 鶏肉のごまネーズ焼き 小松菜の煮びたし 味噌汁 柿	メロンパンクッキー 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏もも 卵 米みそ 油揚げ	柿 小松菜 玉葱 人参 ねぎ	561 kcal	青菜おにぎり 味噌汁
14	火	チーズ	米飯 豚肉のブルコギ風 切り干し大根のナムル 豆腐スープ オレンジ	どら焼き 牛乳	米 ホットケーキミックス 砂糖 ごま油 サラダ 油	牛乳 豚肉 豆腐 あんこ 卵	オレンジ 玉葱 人参 りんご ピーマン 胡瓜 切り干し大根 生姜 ワカメ	557 kcal	炒飯 野菜スープ
28	火	チーズ	米飯 豚肉のブルコギ風 切り干し大根のナムル 豆腐スープ オレンジ	誕生日ケーキ 牛乳	米 ホットケーキミックス 砂糖 バター ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 生クリーム 卵	オレンジ 玉葱 みかん 人参 りんご キウイ ピーマン 胡瓜 切り干 し大根 生姜 ワカメ	621 kcal	炒飯 野菜スープ
29	水	せんべい 牛乳	米飯 サバの味噌焼き 鶏肉のうま煮 すまし汁 りんご	くずもち 牛乳	米 片栗粉 くらみつ 麩 サラダ油 砂糖	牛乳 さば 鶏肉 きな粉 米みそ	りんご 大根 人参 ほうれん草 いんげん	554 kcal	おかかチーズ おにぎり 味噌汁

- ★材料仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましては、メニューをアレンジしておだしています。
- ★28日はお誕生日会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナーは卵不使用のものを使っています。

今月の平均給与栄養量										
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	567	21.8	17.8	265	1.7	171	0.30	0.43	28	1.8
乳児	499	19.1	16	254	1.4	154	0.25	0.37	22	1.7

給食室より

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物はどこから来るのか知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつですね。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど