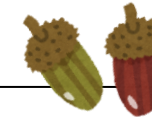


日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ
			赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる		
1	火	鶏そぼろご飯 コロッケ 小松菜とツナのポン酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	錦糸卵 鶏ミンチ ツナ 豆腐	いんげん 生姜 小松菜 わかめ	精白米 サラダ油 砂糖 コロッケ サラダ油 砂糖	みりん 濃口醤油 料理酒 とんかつソース ポン酢 昆布だし 薄口醤油 みりん 食塩	マリービスケット ラムネ オレンジジュース
2	水	ご飯 肉じゃが いんげんの胡麻和え えのきと青ねぎの味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 グリンピース いんげん 人参 えのきたけ 青ねぎ	精白米 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 サラダ油 白ごま 砂糖	かつおだし 濃口醤油 みりん 料理酒 濃口醤油 かつおだし	スマイルポテト お茶
3	木	キャロットライス チキンカツ 大根サラダ マカロニスープ	チキンカツ ツナ 牛乳	人参 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	精白米 マカロニ	コンソメ 食塩 とんかつソース 青じそドレッシング シチューミックス コンソメ	
4	金	カレーライス コールスローサラダ 梨	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース キャベツ 人参 コーン 梨	精白米 サラダ油 じゃが芋	カレールー フレンチドレッシング	アンパンマン煎餅 ミニゼリー カルピスジュース
7	月	振替休日					
8	火	黒糖パン オムレツ アスパラサラダ ミネストローネ	オムレツ ベーコン	アスパラ 人参 コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく パセリ	黒糖パン オリーブ油	トマトケチャップ マヨネーズ 食塩 コンソメ 食塩	梨スコーン お茶
9	水	あんかけうどん 野菜かき揚げ キャンディーチーズ	かまぼこ 薄揚げ キャンディーチーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん	うどん 片栗粉 さつまいも 薄力粉 片栗粉 サラダ油	かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	ホームパイ ラムネ オレンジジュース
10	木	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草の磯部和え 大根と麩の味噌汁	豚肉 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 人参 海苔 大根 麩	精白米 砂糖 サラダ油 砂糖	濃口醤油 みりん 料理酒 濃口醤油 かつおだし	動物ビスケット りんごジュース
11	金	秋の遠足					
14	月	ご飯 鮭の胡麻味噌焼き 白菜と竹輪のおかか和え 玉ねぎとえのきのすまし汁	鮭 赤味噌 竹輪 かつお節	白菜 玉ねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 白ごま 砂糖	料理酒 みりん 濃口醤油 昆布だし 薄口醤油 みりん 食塩	ラスク お茶
15	火	ご飯 豚肉と茄子の中華炒め もやしとわかめのナムル ワンタンスープ	豚肉 鶏ミンチ	茄子 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく もやし わかめ 玉ねぎ 生姜 青ねぎ	精白米 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖 白ごま ワンタン ごま油	中華味 濃口醤油 みりん 料理酒 食塩 濃口醤油 中華味 薄口醤油 食塩	ラングドシャ カルピスジュース
16	水	午前保育(個人懇談)					
17	木	午前保育(個人懇談)					
18	金	さつまいもご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し 玉ねぎとしめじの味噌汁	豆腐ハンバーグ 味噌	ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ	さつまいも 精白米 砂糖 片栗粉 白ごま 砂糖	食塩 濃口醤油 みりん 濃口醤油 かつおだし	青りんごゼリー お茶
21	月	醤油ラーメン ポテトサラダ バナナ	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ にんにく きゅうり 人参 バナナ	中華麺 ごま油 砂糖 じゃが芋	濃口醤油 中華味 食塩 料理酒 マヨネーズ 食塩	カルシウムウエハース マシュマロ オレンジジュース
22	火	ご飯 チャブチェ ハムサラダ キャベツと玉ねぎのスープ	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 ほうれん草 生姜 にんにく キャベツ コーン 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	精白米 春雨 白ごま 砂糖 ごま油	中華味 濃口醤油 料理酒 フレンチドレッシング 中華味 薄口醤油 食塩	バナナ蒸しパン お茶
23	水	勤労感謝の日					
24	木	わかめご飯 鶏の唐揚げ フロッコリーのサラダ さつまいもと玉ねぎの味噌汁	唐揚げ 味噌	フロッコリー 人参 玉ねぎ	精白米 サラダ油	炊き込みわかめの素 焙煎胡麻ドレッシング かつおだし	バタークッキー ミニゼリー カルピスジュース
25	金	ご飯 豚肉と厚揚げの中華煮 中華ポテト 玉ねぎとコーンのスープ	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ コーン	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 中華ポテト ごま油	中華味 濃口醤油 食塩 中華味 薄口醤油 食塩	満月ボン りんごジュース
28	月	ゆかりご飯 ミートボール ツナサラダ 豚汁	ミートボール ツナ 豚肉 薄揚げ 味噌	きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 白菜 ごぼう 青ねぎ	精白米 サラダ油 板こんにゃく	ゆかり マヨネーズ かつおだし	ほたば焼 オレンジジュース
29	火	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の白和え 大根と青ねぎの味噌汁	鯖 味噌 豆腐 味噌	生姜 ほうれん草 人参 大根 青ねぎ	精白米 砂糖 板こんにゃく 白ごま 砂糖	濃口醤油 料理酒 みりん 濃口醤油 かつおだし	ポップコーン お茶
30	水	他人丼 フロッコリーとかつおのポン酢和え フルーツミックス	豚肉 卵 かつお節	人参 青ねぎ 玉ねぎ フロッコリー 人参 フルーツミックス	精白米 サラダ油 砂糖 片栗粉 砂糖	かつおだし 濃口醤油 みりん 食塩 ポン酢	おにぎり煎餅 カルピスジュース

寒い季節がやってきました!

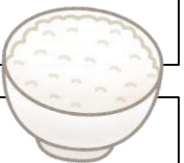
みなさん体調はいかがですか?
季節の変わり目で、風邪をひきやすい時期ですが、体調管理には十分に気をつけてください。
「早寝、早起き」「手洗い、うがい」を心掛けましょう。
さて、11月は紅葉が見頃になります。
お弁当を持ってピクニックに行ってみてはどうでしょう。
秋を感じながら食べるお弁当はおいしいこと間違いなしです。



朝ごはんをしっかり食べよう!!

朝食を摂ると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。
体を内側から温め、体温を一定に高めるのは、食べ物です。特に魚や卵などタンパク質の多い食べ物にそういう作用があります。ご飯は、体や脳を動かせるためのエネルギー源になります。

- * 能力UP・・・脳へのエネルギー補給のために
- * 体力UP・・・体温を上げるために
- * 動力UP・・・体内リズムを円滑にするために



子どもたちの様子♪

最近、夏と比べ食欲がぐんと上がりました。食缶をのぞくと、きれいにからになって返ってます。また、わざわざ給食室に来て、「おいしかったよ」「いつもお給食作ってくれてありがとう」と伝えに来てくれます。作っている側としては、本当にうれしい限りです。
食欲が上がっている今、たくさんものを食べてもらえるよう、バラエティ豊富な給食を心がけています。



[月間栄養価一覧表]

2016年11月
予定献立

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g		
1	火	鶏そぼろご飯, コロッケ, 小松菜とツナのポン酢和え, すまし汁	340.95	415	13.1	10.5	63.2	2.0		
2	水	ご飯, 肉じゃが, いんげんの胡麻和え, 味噌汁	375.70	385	12.2	5.6	68.3	2.1		
3	木	キャロットライス, チキンカツ, 大根サラダ, マカロニスープ	311.31	403	13.1	10.4	61.2	2.6		
4	金	カレーライス, ブロッコリーのサラダ, 梨 (1/8個)	327.65	421	12.4	11.1	66.0	2.4		
8	火	黒糖パン, オムレツ, アスパラサラダ, ミネストローネ	309.85	295	11.9	14.3	29.7	2.7		
9	水	あんかけうどん, 野菜のかき揚げ, キャンディチーズ	406.58	328	9.8	6.4	55.4	2.2		
10	木	ご飯, 豚の生姜炒め, ほうれん草の磯部和え, 味噌汁	374.30	371	15.0	7.8	57.4	2.0		
14	月	ご飯, 鮭のごまみそ焼き, 白菜と竹輪のおかか和え, すまし汁	334.55	359	16.8	4.1	60.5	2.3		
15	火	ご飯, 豚肉と茄子の中華炒め, もやしとわかめのナムル, ワンタンスープ	355.00	354	12.1	7.6	56.7	2.0		
18	金	さつま芋ご飯, 豆腐ハンバーグ, ほうれん草のおひたし, 味噌汁	327.37	304	8.5	5.2	55.2	2.4		
21	月	醤油ラーメン, ポテトサラダ, パナナ 1/3本	408.08	369	12.5	10.0	54.4	1.7		
22	火	ご飯, チャプチェ, ハムサラダ, 中華スープ	400.20	396	13.1	9.5	61.5	1.2		
24	木	わかめご飯, 鶏の唐揚げ, ブロッコリーのサラダ, 味噌汁	311.31	403	13.1	10.4	61.2	2.6		
25	金	ご飯, 豚肉と厚揚げの中華煮, 中華ポテト, 中華スープ	362.75	444	12.4	12.9	66.5	0.8		
28	月	ゆかりご飯, ミートボール, ツナサラダ, 豚汁	310.00	415	13.9	13.3	57.5	1.5		
29	火	ご飯, 鯖の味噌煮, ほうれん草の白和え, 味噌汁	339.50	419	14.5	13.2	56.5	2.1		
30	水	他人丼, ブロッコリーとかつおポン酢和え, フルーツミクス	287.80	420	17.3	10.2	60.9	1.3		
期間内の合計			5919.09	6602	220.6	172.2	997.6	33.7		
動物性脂質比率 33.28 %			一日あたりの平均		348.18	388	13.0	10.1	58.7	2.0
			基準値		0.00	405	15.0	11.0	0.0	1.5
			充足率		0.0	95.8	86.7	91.8	0.0	133.3