

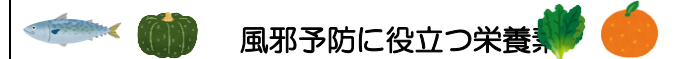
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1 水	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのおかか和え じゃが芋としめじの味噌汁 ロールパン	豚肉 かつお節 味噌	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン ブロッコリー,にんじん しめじ	精白米 サラダ油,砂糖 砂糖 じゃが芋	小麦,比印にし,濃口醤油,みりん,料理酒 濃口醤油 昆布だし	364 kcal 14.2 g 7.8 g 1.6 g	ココナッツサブレ ミニゼリー カルピスジュース
2 木	鶏肉のトマト煮 フライドポテト キャベツとコーンのスープ	鶏肉	玉ねぎ,しめじ,にんじん,トマト キャベツ,コーン	ロールパン 砂糖,オリーブ油 フライドポテト,サラダ油	にんにく,ケチャップ,コンソメ,食塩 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	403 kcal 13.0 g 20.5 g 2.2 g	満月ボン ラムネ りんごジュース
6 月	さつまいもご飯 唐揚げ 糸こんにゃく 白菜と薄揚げの味噌汁	味噌,薄揚げ	にんじん,胡瓜 白菜	さつまいも,精白米 サラダ油 糸こんにゃく	食塩 鶏のからあげ 和風胡麻醤油ドレッシング 昆布だし	473 kcal 11.3 g 17.4 g 2.3 g	カルシウム煎餅 マシュマロ オレンジジュース
7 火	きのこのクリームスパゲティ 大根とツナの胡麻和え りんご	ベーコン,豆乳 ツナ	玉ねぎ,舞茸,しめじ,グリーンピース 大根 りんご	サラダ油,スパゲティ 白ごま,砂糖	シチューミックスクリーム 薄口醤油	351 kcal 12.0 g 9.2 g 1.6 g	ぼたぼた焼き カルピスジュース
8 水	ご飯 ホイコーロー ほうれん草のナムル 豆腐と人参のスープ	豚肉,味噌,赤味噌 豆腐	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,ピーマン ほうれん草,もやし にんじん	精白米 ごま油,砂糖 ごま油,白ごま,砂糖 ごま油	生姜,にんにく,濃口醤油,みりん,中華味,料理酒 濃口醤油 中華味,薄口醤油,食塩	359 kcal 14.0 g 7.9 g 1.6 g	パン(りんごジャム) お茶
9 木	ご飯 鮭の和風マヨ焼き 胡瓜と人参のさっぱりサラダ 大根と花麩のすまし汁	鮭,あおのり ツナ	胡瓜,にんじん 大根	精白米 マヨネーズ 花麩	食塩 青じそドレッシング 昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	342 kcal 13.9 g 8.0 g 1.3 g	ビスコ ミニゼリー りんごジュース
10 金				秋の遠足			
13 月	菜飯 揚げ餃子 大根と胡瓜のサラダ 卵のとろみスープ		胡瓜,大根 にんじん,チンゲン菜	精白米 サラダ油 ごま油,白ごま,砂糖 ごま油,片栗粉	菜飯の素 餃子 濃口醤油 中華味,薄口醤油,食塩	334 kcal 7.3 g 7.1 g 1.2 g	アンパンマン煎餅 ラムネ オレンジジュース
14 火				午前保育(個人懇談)			おにぎり煎餅 カルピスジュース
15 水							ハッピーターン、マシュマロ りんごジュース
16 木	鮭とひじきの混ぜご飯 豆腐サラダ 豚汁	ひじき,鮭,大豆 豆腐 豚肉,薄揚げ,味噌	にんじん 胡瓜,にんじん,コーン 玉ねぎ,にんじん,白菜,ごぼう,青ねぎ	精白米 サラダ油,板こんにゃく	昆布だし,薄口醤油,料理酒 焙煎胡麻ドレッシング 昆布だし	343 kcal 16.1 g 5.4 g 1.5 g	フライドポテト お茶
17 金	キーマカレーライス いんげんの胡麻和え キャンディチーズ	鶏ミンチ,大豆 いんげん キャンディチーズ	玉ねぎ,にんじん にんじん	精白米,サラダ油 白ごま,砂糖	にんにく,生姜,パセリ,カレールウ 濃口醤油	482 kcal 15.3 g 12.7 g 2.3 g	雪の宿 オレンジジュース
20 月	ご飯 ミートボール えのきとほうれん草のボン酢和え ポトフ	ウィンナー	ほうれん草,えのき 玉ねぎ,キャベツ,にんじん	精白米 砂糖 じゃが芋	ミートボール ボン酢 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	339 kcal 9.9 g 6.3 g 1.8 g	ホームパイ ミニゼリー カルピスジュース
21 火	ケチャップライス オムレツ マカロニのクリームスープ	ショルダーベーコン オムレツ 豆乳	玉ねぎ,にんじん,ピーマン 豆乳	サラダ油,精白米 マカロニ	コンソメ,ケチャップ,料理酒,食塩 ケチャップ シチューミックスクリーム,コンソメ,パセリ	376 kcal 9.9 g 5.6 g 2.4 g	ばりんご ラムネ りんごジュース
22 水	ちゃんぽん 春巻き 胡瓜とささみのサラダ	豚肉 春巻き 鶏ささみ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし 胡瓜	中華麺,ごま油 サラダ油	ちゃんぽんスープ 和風胡麻醤油ドレッシング	312 kcal 16.6 g 8.5 g 1.0 g	動物ビスケット オレンジジュース
24 木	きつね丼 さつまいもサラダ みかん	薄揚げ,たまご	にんじん,青ねぎ,玉ねぎ 胡瓜,にんじん みかん	精白米,サラダ油,砂糖,片栗粉 さつまいも,マヨネーズ	昆布だし,濃口醤油,みりん,食塩 食塩	411 kcal 9.2 g 10.8 g 1.1 g	みかんケーキ お茶
27 月	ご飯 麻婆春雨 胡瓜ともやしの中華サラダ 人参とわかめのスープ	豚ミンチ,赤味噌,味噌 わかめ	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ 胡瓜,もやし にんじん	精白米 春雨,砂糖,ごま油,片栗粉 砂糖,ごま油 ごま油	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華味 米酢,薄口醤油,食塩,中華味 中華味,薄口醤油,食塩	371 kcal 11.3 g 7.9 g 1.3 g	カルシウムウエハース マシュマロ カルピスジュース
28 火	のりたまごぼん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ キャベツと玉ねぎのスープ	鶏肉 ツナ	マーマレード 胡瓜,にんじん キャベツ,玉ねぎ	精白米 じゃが芋,マヨネーズ	のりたまごかけ 料理酒,濃口醤油,みりん 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	473 kcal 16.0 g 18.2 g 1.7 g	きな粉餅 ミニゼリー りんごジュース
29 水	ご飯 鯖の味噌煮 大根とわかめのサラダ きのこのすまし汁	鯖,味噌 わかめ,かつお節	大根 しめじ,舞茸,えのき	精白米 砂糖 砂糖,サラダ油	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん 米酢,濃口醤油,食塩 昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	392 kcal 12.3 g 12.0 g 1.8 g	ラングドシャ オレンジジュース
30 木	鶏そぼろご飯 小松菜の磯部和え 豆腐とえのきの味噌汁	鶏糸卵,鶏ミンチ,いんげん 海苔 味噌,豆腐	小松菜,にんじん えのき	精白米,サラダ油,砂糖 砂糖	生姜,みりん,濃口醤油,料理酒 濃口醤油 昆布だし	393 kcal 13.6 g 7.2 g 1.8 g	ポップコーン カルピスジュース



寒くなってきました！！

朝夕は一段と寒くなってきました。これからの季節は、風邪をひきやすくなります。規則正しい生活リズムで十分な睡眠、バランスの摂れた食事を心掛け、風邪に負けない体づくりをしましょう。

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ね。



★たんぱく質
免疫力を保ち、下がったときは、回復させる。
(例) 肉、魚、卵、大豆、大豆製品

★ビタミンA
粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐ。
(例) ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜

★ビタミンC
免疫力を高め、ウイルスを退治する。
(例) ブロッコリー、れんこん、かぼちゃ、キャベツなどの野菜やみかんなどの果物



感謝の気持ちを込めて...
「いただきます」「ごちそうさま」を言おう♪

人間と同じで、植物や動物にも命があります。「いただきます」は命を頂くという感謝の気持ちが込められています。また、料理にかかわった人、野菜を育ててくれた人、食材を運んでくれた人、食べ物に届くまで関わってくれた全ての人への感謝の気持ちも込められています。「ごちそうさま」は、食事を用意してくれた人への感謝の気持ちが込められています。



感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心をこめて行い、食事を大切にいただきます。

[月間栄養価一覧表]

2017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	水	ご飯、豚肉の生姜炒め、ブロッコリーのおかか和え、味噌汁	351.92	364	14.2	7.8	57.0	1.6		
2	木	ロールパン、鶏肉のトマト煮、フライドポテト、コンソメスープ	339.68	403	13.0	20.5	40.0	2.2		
6	月	さつま芋ご飯、唐揚げ、糸こんにゃくサラダ、味噌汁	343.94	473	11.3	17.4	65.8	2.3		
7	火	きのこクリームスパゲティ、大根とツナの胡麻和え、りんご	256.10	351	12.0	9.2	53.2	1.6		
8	水	ご飯、ホイコーロー、ほうれん草のナムル、中華スープ	356.30	359	14.0	7.9	55.6	1.6		
9	木	ご飯、鮭の和風マヨ焼き、胡瓜とにんじんのさっぱりサラダ、すまし汁	306.06	342	13.9	8.0	50.2	1.3		
13	月	菜飯、揚げ餃子、大根と胡瓜のナムル、卵のとろみスープ	300.64	334	7.3	7.1	57.7	1.2		
16	木	鮭とひじきの混ぜご飯、豆腐サラダ、豚汁	323.04	343	16.1	5.4	54.4	1.5		
17	金	キーマカレーライス、いんげんの胡麻和え、キャンディチーズ	292.00	482	15.3	12.7	73.0	2.3		
20	月	ご飯、ミートボール、えのきとほうれん草のボン酢和え、ポトフ	320.18	339	9.9	6.3	59.7	1.8		
21	火	ケチャップライス、オムレツ、マカロニのクリームスープ	321.13	376	9.9	5.6	68.2	2.4		
22	水	ちゃんぽん、春巻き、胡瓜とささみのサラダ	386.60	312	16.6	8.5	39.8	1.0		
24	金	きつね丼、さつま芋サラダ、みかん	233.39	411	9.2	10.8	66.3	1.1		
27	月	ご飯、マーボー春雨、胡瓜ともやしの中華サラダ、中華スープ	358.65	371	11.3	7.9	60.2	1.3		
28	火	のりたまごはん、鶏肉のマーマレード、ポテトサラダ、コンソメスープ	335.90	473	16.0	18.2	57.3	1.7		
29	水	ご飯、鯖の味噌煮、大根とわかめのサラダ、きのこのすまし汁	316.41	392	12.3	12.0	54.6	1.8		
30	木	鶏そぼろ丼、小松菜の磯部和え、味噌汁	335.91	393	13.6	7.2	64.9	1.8		
期間内の合計			5477.85	6518	215.9	172.5	977.9	28.5		
動物性脂質比率 39.36 %			一日あたりの平均		322.23	383	12.7	10.1	57.5	1.7
			基準値		0.00	405	15.0	11.0	0.0	1.5
			充足率		0.0	94.6	84.7	91.8	0.0	113.3