

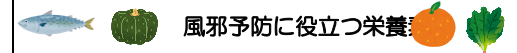
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	19時 たんぱく質 摂取 量(目安)	どんぐりおやつ
1(木)	さつま芋ご飯 とんかつ 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	豚カツ 白みそ 味噌、豆腐、わかめ	切干しいんじん、胡瓜、にんじん	さつま芋、精白米 サラダ油 砂糖、マヨネーズ	食塩 とんかつソース かつおだし かつおだし	491 kcal 17.7 g 14.9 g 1.7 g	ココナッツサブレ ラムネ りんごジュース
2(金)	ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーのボン酢和え 大根としめじのすまし汁	鯖、味噌	ブロッコリー、にんじん 大根、しめじ、青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん ボン酢 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	412 kcal 16.0 g 11.8 g 1.6 g	あんぱんまん煎餅 ミニゼリー オレンジジュース
3(土)	文化の日						
5(月)	菜飯 しゅうまい ツナとポテトのマヨ焼き キャベツともやしのスープ	しゅうまい ツナ	玉ねぎ キャベツ、もやし、にんじん	精白米 フライドポテト、マヨネーズ ごま油	菜飯の素 食塩 中華味、薄口醤油、食塩	421 kcal 10.2 g 12.6 g 1.3 g	きな粉餅 マシュマロ カルピスジュース
6(火)	豚汁うどん 大豆サラダ バナナ	豚肉、薄揚げ、味噌 大豆、ひしき	玉ねぎ、にんじん、白菜、青ねぎ にんじん、胡瓜	サラダ油、うどん	かつおだし 焙煎胡麻ドレッシング	403 kcal 17.9 g 9.0 g 2.1 g	おにぎり煎餅 りんごジュース
7(水)	ご飯 肉じゃが ほうれん草のおひたし 豆腐とえのきのすまし汁	豚肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、にんじん えのき	精白米 サラダ油、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖 ごま油、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 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	412 kcal 17.3 g 8.1 g 1.7 g	ハッピーターン ラムネ オレンジジュース
8(木)	丸ロール メンチカツ キャベツとツナのサラダ ミルクきのこスープ	メンチカツ ツナ 牛乳	キャベツ、コーン しめじ、玉ねぎ	ロールパン サラダ油	とんかつソース 青じそドレッシング コンソメ、食塩、パセリ	380 kcal 16.3 g 17.0 g 1.7 g	ばなな茶しパン お茶
9(金)	秋の遠足						
12(月)	ご飯 ミートボール さつま芋サラダ 玉葱としめじのスープ		胡瓜、にんじん 玉ねぎ、しめじ	精白米 さつま芋、マヨネーズ	ミートボール 食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	420 kcal 9.1 g 11.5 g 1.5 g	ぼたぼた焼き カルピスジュース
13(火)	ご飯 豚肉とひじきの煮物 いんげんのおかか和え もやしと薄揚げの味噌汁	豚肉、ひじき いんげん、かつお節 味噌、わかめ、薄揚げ	にんじん、グリーンピース にんじん もやし	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖	かつおだし、みりん、濃口醤油、料理酒 濃口醤油 かつおだし	409 kcal 18.5 g 7.7 g 1.5 g	雪の宿 りんごジュース
14(水)	担々麺 コーンサラダ キャンディチーズ	豚ミンチ、味噌 ツナ キャンディチーズ	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ 胡瓜、にんじん、コーン	中華麺、ごま油、白ごま、砂糖	にんにく、生姜、濃口醤油、中華味、料理酒、食塩 青じそドレッシング	402 kcal 17.5 g 10.8 g 1.7 g	ホームパイ ミニゼリー オレンジジュース
15(木)	鶏肉のトマト煮 胡瓜ともやしのサラダ ウィンナーとキャベツのスープ	鶏肉 ウィンナー	玉ねぎ、しめじ、にんじん、トマト 胡瓜、もやし キャベツ、にんじん	精白米 砂糖、オリーブ油、じゃが芋	にんにく、クチャップ、コンソメ、食塩 和風胡麻醤油ドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	404 kcal 13.7 g 10.1 g 1.3 g	フライドポテト お茶
16(金)	ご飯 鶏のカレーチーズ焼き ブロッコリーのサラダ 豆腐とキャベツのスープ	鶏肉、チーズ 豆腐	ブロッコリー、にんじん キャベツ	精白米 砂糖 ごま油	カレー粉、濃口醤油、みりん、料理酒 焙煎胡麻ドレッシング 中華味、薄口醤油、食塩	439 kcal 18.7 g 16.2 g 1.2 g	ビスコ マシュマロ カルピスジュース
19(月)	人参ごぼん 白身魚フライ 胡瓜とささみのサラダ 玉葱とわかめの味噌汁	白身魚、フライ 鶏ささみ 味噌、わかめ	にんじん 胡瓜、もやし 玉ねぎ	精白米 サラダ油	かつおだし、薄口醤油、料理酒 とんかつソース 和風胡麻醤油ドレッシング かつおだし	427 kcal 21.0 g 8.2 g 2.2 g	おにぎり煎餅 りんごジュース
20(火)	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 南瓜サラダ 人参としめじのすまし汁	鶏肉、高野豆腐、いんげん 南瓜	にんじん 南瓜、にんじん、胡瓜 にんじん、しめじ	精白米 サラダ油、砂糖 マヨネーズ	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩、料理酒 食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	490 kcal 20.6 g 16.0 g 1.5 g	ラスク お茶
21(水)	カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、コーン	精白米、サラダ油、じゃが芋	にんにく、カレーウ ボン酢	439 kcal 12.0 g 10.7 g 1.9 g	ラングドジャ オレンジジュース
22(木)	クッパ フライドポテト もやしと小松菜のナムル	豚肉、たまご	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 小松菜、もやし	精白米、ごま油、白ごま フライドポテト、サラダ油 ごま油、白ごま、砂糖	中華味、薄口醤油、食塩 食塩 濃口醤油	472 kcal 12.7 g 16.5 g 1.1 g	バタークッキー カルピスジュース
23(金)	勤労感謝の日						
26(月)	ご飯 鮭のクリーム煮 いんげんの胡麻和え 玉葱とコーンのスープ	鮭、牛乳 いんげん	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん 玉ねぎ、コーン	精白米 サラダ油 白ごま、砂糖	シチュー・ミクスクリーム 濃口醤油 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	400 kcal 17.8 g 6.4 g 1.1 g	薄月ボン ラムネ りんごジュース
27(火)	ご飯 鶏とさつま芋の甘辛煮 春雨の酢の物 白菜と薄揚げの味噌汁	鶏肉 ツナ 味噌、薄揚げ、わかめ	しめじ、青ねぎ 胡瓜、にんじん 白菜	精白米 さつま芋、砂糖 砂糖	かつおだし、料理酒、みりん、濃口醤油 米酢、濃口醤油、食塩 かつおだし	450 kcal 16.3 g 9.4 g 1.3 g	カルシウム煎餅 ミニゼリー オレンジジュース
28(水)	中華丼 いんげんとかわめの中中華サラダ オレンジゼリー	豚肉 いんげん、わかめ	玉ねぎ、にんじん、白菜、ピーマン	精白米、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま油	生姜、にんにく、中華味、薄口醤油、食塩 米酢、薄口醤油、食塩、中華味 オレンジゼリー	400 kcal 12.1 g 4.7 g 1.1 g	リッツシャムサンド カルピスジュース
29(木)	鶏飯 竹輪と白菜の磯辺和え ピーマンすまし汁	鶏ミンチ 竹輪、海苔 わかめ	ごぼう 白菜 玉ねぎ、にんじん	精白米、砂糖 砂糖 ピーマン	かつおだし、薄口醤油、料理酒、生姜、みりん、濃口醤油 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	401 kcal 15.9 g 5.7 g 1.9 g	中華ポテト お茶
30(金)	鮭チャーハン 大根サラダ えのきとキャベツのスープ	鮭 ツナ	コーン、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 大根、胡瓜、コーン えのき、キャベツ	精白米、ごま油 ごま油	中華味、薄口醤油、料理酒、食塩、濃口醤油 青じそドレッシング 中華味、薄口醤油、食塩	394 kcal 18.7 g 6.1 g 1.0 g	カルシウムウエハース マシュマロ りんごジュース



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。



風邪予防に役立つ栄養

★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、食べ物が口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ましょう。



☆栗ごはん☆

前月、給食で栗ご飯を出しました。初めて栗を出したので、子ども達の様子を見に行かせて頂きました。栗を知らなかったり、食べたことがなかったり、「これは何だろう?」と慎重に食べている子が多かったように思います。挑戦して一口食べてくれて、「おいしい♡」「ん〜。」と反応はそれぞれでしたが、旬の食材に触れて、初めてでも挑戦して食べてくれる姿勢がすくなくうれしかったです。このような機会をもっと増やしていきたいと思います。

[月間栄養価一覧表]

2018年11月

予定献立

6: 予定3~5歳

木の実幼稚園

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	木	さつま芋ご飯, とんかつ, 切り干し大根のサラダ, 味噌汁	354.02	491	17.7	14.9	68.4	1.7	
2	金	ご飯, 鯖の味噌煮, ブロッコリーのボン酢和え, すまし汁	347.85	412	16.0	11.8	56.5	1.6	
5	月	菜飯, しゅうまい, ツナとポテトのマヨ焼き, 中華スープ	321.85	421	10.2	12.6	64.4	1.3	
6	火	豚汁うどん, 大豆サラダ, バナナ	485.90	403	17.9	9.0	61.7	2.1	
7	水	ご飯, 肉じゃが, ほうれん草のおひたし, すまし汁	437.75	412	17.3	8.1	64.2	1.7	
8	木	丸ロール, メンチカツ, キャベツとツナのサラダ ミルクきのこスープ	318.15	380	16.3	17.0	41.7	1.7	
12	月	ご飯, ミートボール, さつま芋サラダ, コンソメスープ	331.27	420	9.1	11.5	68.0	1.5	
13	火	ご飯, 豚肉とひじきの煮物, いんげんのおかか和え, 味噌汁	341.80	409	18.5	7.7	64.0	1.5	
14	水	担々麺, コーンサラダ, キャンディチーズ	395.32	402	17.5	10.8	54.9	1.7	
15	木	ご飯, 鶏肉のトマト煮, 胡瓜ともやしのサラダ, コンソメスープ	408.48	404	13.7	10.1	62.0	1.3	
16	金	ご飯, 鶏のカレーチーズ焼き, ブロッコリーのサラダ, 中華スープ	356.74	439	18.7	16.2	50.9	1.2	
19	月	人参ごはん, 白身魚フライ, 胡瓜とささみのサラダ, 味噌汁	376.60	427	21.0	8.2	63.9	2.2	
20	火	ご飯, 鶏肉と高野豆腐の煮物, 南瓜サラダ, すまし汁	429.99	490	20.6	16.0	61.8	1.5	
21	水	カレーライス, ほうれん草とコーンのサラダ, オレンジ	321.75	439	12.0	10.7	71.1	1.9	
22	木	クッパ, フライドポテト, もやしとほうれん草のナムル	376.85	472	12.7	16.5	65.1	1.1	
26	月	ご飯, 鮭のクリーム煮, いんげんの胡麻和え, コンソメスープ	378.12	400	17.8	6.4	65.0	1.1	
27	火	ご飯, 鶏肉とさつま芋の甘辛煮, 春雨の酢の物, 味噌汁	378.29	450	16.3	9.4	71.2	1.3	
28	水	中華丼, いんげんとわかめの中華サラダ, オレンジゼリー	319.15	400	12.1	4.7	74.8	1.1	
29	木	鶏飯, 竹輪と白菜の磯辺和え, ビーフンすまし汁	352.43	401	15.9	5.7	67.4	1.9	
30	金	鮭チャーハン, 大根サラダ, 中華スープ	386.10	394	18.7	6.1	62.9	1.0	
期間内の合計			7418.41	8466	320.0	213.4	1259.9	30.4	
動物性脂質比率 45.27 %			一日あたりの平均	370.92	423	16.0	10.7	63.0	1.5
			基準値	0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率	0.0	104.4	112.7	91.5	103.6	88.2