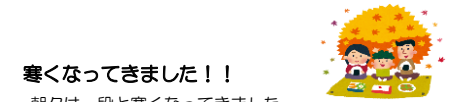
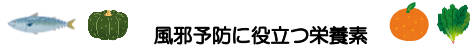


| 日     | 献立名   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                       | 緑の仲間<br>体の調子を整える                         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                          | その他   | たんぱく質<br>エネルギー                        | どんぐりおやつ                        |
|-------|---|--|--|---|---|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1(金)  | 善ご飯<br>とんかつ<br>切り干し大根のサラダ<br>味噌汁            | 豚カツ<br>白みそ、昆布、かつおぶし<br>味噌、豆腐、わかめ、昆布、かつおぶし            | 切干しだいこん、胡瓜、にんじん<br>玉ねぎ                   | 精白米、もち米、くり<br>サラダ油<br>砂糖、マヨネーズ            | 料理酒、食塩<br>とんかつソース                                 | 412 kcal<br>13.2 g<br>13.2 g<br>1.9 g | ハッピーターン<br>マシュマロ<br>カルピスジュース   |
| 4(月)  | 文化の日  |  |  |   |   |                                       |                                |
| 5(火)  | ご飯<br>鮭の味噌煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>すまし汁         | 鮭、味噌<br>かつおぶし<br>昆布、かつおぶし                            | ブロッコリー、にんじん<br>ほうれん草、大根、玉ねぎ              | 精白米<br>砂糖<br>砂糖                           | 濃口醤油、みりん、料理酒、生姜<br>濃口醤油<br>薄口醤油、みりん、食塩            | 360 kcal<br>14.2 g<br>4.7 g<br>1.5 g  | ぼたぼた焼き<br>りんごジュース              |
| 6(水)  | 豚汁うどん<br>大豆サラダ<br>バナナ                       | 豚肉、薄揚げ、味噌、昆布、かつおぶし<br>大豆、ひじき                         | 玉ねぎ、にんじん、白菜、青ねぎ<br>にんじん、胡瓜<br>バナナ        | サラダ油、うどん                                  | 塩煎胡麻ドレッシング  | 386 kcal<br>16.5 g<br>8.3 g<br>1.8 g  | きな粉餅<br>ラムネ<br>オレンジジュース        |
| 7(木)  | ご飯<br>鶏のカレーチーズ焼き<br>いんげん、わかめの中巻サラダ<br>中華スープ | 鶏肉、チーズ<br>いんげん、わかめ<br>豆腐                             | キャベツ、コーン                                 | 精白米<br>砂糖、ごま油<br>ごま油                      | 食塩、カレー粉<br>米酢、薄口醤油、食塩、中華味<br>中華味、薄口醤油、食塩          | 416 kcal<br>16.0 g<br>12.9 g<br>1.2 g | フライドポテト<br>お茶                  |
| 8(金)  | ご飯<br>肉じゃが<br>ほうれん草のおひたし<br>すまし汁            | 豚小間、昆布、かつおぶし<br>昆布、かつおぶし<br>わかめ、昆布、かつおぶし             | 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース<br>ほうれん草、にんじん<br>えのき、大根 | 精白米<br>サラダ油、じゃが芋、かんにゃく、砂糖<br>白ごま、砂糖       | 濃口醤油、みりん、料理酒<br>濃口醤油<br>薄口醤油、みりん、食塩               | 407 kcal<br>17.8 g<br>8.9 g<br>2.0 g  | バタークッキー<br>カルピスジュース            |
| 11(月) | 茶飯<br>ミートボール<br>さつま芋サラダ<br>コンソメスープ          | ミートボール   | 胡瓜、にんじん<br>玉ねぎ、しめじ、白菜                    | 精白米<br>さつま芋、マヨネーズ                         | 菜飯の素<br>食塩<br>コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ                    | 387 kcal<br>7.9 g<br>9.9 g<br>1.7 g   | ビスコ<br>ラムネ<br>りんごジュース          |
| 12(火) | ご飯<br>豚肉とひじきの煮物<br>ブロッコリーとベーコンのサラダ<br>味噌汁   | 豚肉、ひじき、いんげん、薄揚げ、昆布、かつおぶし<br>ベーコン(無添加)<br>味噌、昆布、かつおぶし | にんじん<br>ブロッコリー、にんじん<br>もやし、青ねぎ           | 精白米<br>サラダ油、砂糖<br>砂糖                      | みりん、濃口醤油、料理酒<br>ポソ酢<br>じゃが芋                       | 411 kcal<br>19.5 g<br>10.2 g<br>1.9 g | 雪の糖<br>オレンジジュース                |
| 13(水) | ご飯<br>鶏肉のトマト煮<br>胡瓜ともやしのサラダ<br>コンソメスープ      | 鶏肉<br>ウィンナー(無添加)                                     | 玉ねぎ、しめじ、にんじん、トマト<br>胡瓜、もやし<br>キャベツ、にんじん  | 精白米<br>じゃが芋、砂糖、オリーブ油<br>砂糖、サラダ油           | にんにく、ケチャップ、コンソメ、食塩<br>米酢、薄口醤油<br>コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ | 409 kcal<br>12.5 g<br>11.8 g<br>1.7 g | 動物ビスケット<br>カルピスジュース            |
| 14(木) | ご飯<br>鮭の和風マヨ焼き<br>春雨サラダ<br>すまし汁             | 鮭、あおのり<br>ベーコン(無添加)<br>薄揚げ、昆布、かつおぶし                  | にんじん、胡瓜<br>大根、しめじ、青ねぎ                    | 精白米<br>マヨネーズ<br>春雨                        | 食塩<br>和風胡麻醤油ドレッシング<br>薄口醤油、みりん、食塩                 | 392 kcal<br>18.3 g<br>9.6 g<br>1.7 g  | あんぱん、まんじゅう<br>ミニゼリー<br>りんごジュース |
| 15(金) | カレーライス<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>りんご              | 豚肉   | 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース<br>ほうれん草、コーン<br>りんご     | 精白米、サラダ油、じゃが芋                             | にんにく、カレー粉<br>ポソ酢                                  | 408 kcal<br>10.5 g<br>9.3 g<br>1.4 g  | りんご蒸しパン<br>お茶                  |
| 18(月) | 人参ごはん<br>白身魚フライ<br>南瓜サラダ<br>味噌汁             | 昆布、かつおぶし<br>白身魚フライ<br>南瓜、昆布、かつおぶし                    | にんじん<br>南瓜、にんじん、胡瓜<br>玉ねぎ                | 精白米<br>サラダ油<br>マヨネーズ<br>さつま芋              | 薄口醤油、料理酒<br>とんかつソース<br>食塩<br>さつま芋                 | 410 kcal<br>12.2 g<br>14.2 g<br>1.7 g | カルシウム煎餅<br>マシュマロ<br>オレンジジュース   |
| 19(火) | お弁当日  |  |  |   |   |                                       |                                |
| 20(水) | ご飯<br>豚肉と白菜のうま煮<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>味噌汁        | 豚肉、豆腐、昆布、かつおぶし<br>わかめ、ツナ<br>味噌、昆布、かつおぶし              | 白菜、しめじ、にんじん<br>胡瓜<br>にんじん、切り干しだいこん、ほうれん草 | 精白米<br>サラダ油、砂糖<br>砂糖                      | 濃口醤油、みりん<br>米酢、薄口醤油、食塩                            | 396 kcal<br>18.6 g<br>9.3 g<br>1.7 g  | オレンジゼリー<br>お茶                  |
| 21(木) | ご飯<br>鶏肉のマーマレード<br>いんげんの胡麻和え<br>すまし汁        | 鶏肉<br>いんげん<br>豆腐、昆布、かつおぶし                            | マーマレード<br>にんじん、じゃばら<br>えのき、キャベツ          | 精白米<br>白ごま、砂糖                             | 料理酒、濃口醤油、みりん<br>濃口醤油<br>薄口醤油、みりん、食塩               | 414 kcal<br>18.0 g<br>10.4 g<br>1.5 g | ココナッツサブ<br>ミニゼリー<br>りんごジュース    |
| 22(金) | 丸ロール<br>手作りハンバーグ<br>豆腐サラダ<br>コンソメスープ        | 含塩ミンチ、絹ごし豆腐、牛乳<br>豆腐                                 | 玉ねぎ<br>胡瓜、にんじん、コーン<br>ほうれん草、玉ねぎ          | ロールパン<br>パン粉、サラダ油                         | 食塩、ケチャップ<br>和風胡麻醤油ドレッシング<br>コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ      | 379 kcal<br>18.0 g<br>18.0 g<br>1.9 g | カルシウムウエハース<br>ラムネ<br>オレンジジュース  |
| 23(土) | 勤労感謝の日                                      |  |  |   |   |                                       |                                |
| 25(月) | クッパ<br>フライドポテト<br>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<br>小松菜、もやし                  | 精白米、ごま油、白ごま<br>フライドポテト、サラダ油<br>ごま油、白ごま、砂糖 | 中華味、薄口醤油、食塩<br>食塩<br>濃口醤油                         | 409 kcal<br>10.5 g<br>13.1 g<br>1.0 g | コーンマヨパン<br>お茶                  |
| 26(火) | 中華丼<br>ブロッコリーのサラダ<br>オレンジゼリー                | 豚肉   | 玉ねぎ、にんじん、白菜、ピーマン<br>ブロッコリー、にんじん          | 精白米、ごま油、片栗粉<br>オレンジゼリー                    | 生姜、にんにく、中華味、薄口醤油、食塩<br>塩煎胡麻ドレッシング                 | 402 kcal<br>11.5 g<br>7.1 g<br>1.3 g  | 海月パン<br>マシュマロ<br>カルピスジュース      |
| 27(水) | 雑飯<br>竹輪と白菜の磯辺和え<br>ピーマンすまし汁                | 鶏ミンチ、いんげん、昆布、かつおぶし<br>竹輪、海苔<br>わかめ、昆布、かつおぶし          | にんじん、白菜<br>玉ねぎ、にんじん                      | 精白米、サラダ油、砂糖<br>砂糖<br>ピーマン                 | 薄口醤油、料理酒、生姜、みりん、濃口醤油<br>濃口醤油<br>薄口醤油、みりん、食塩       | 399 kcal<br>17.0 g<br>7.5 g<br>1.9 g  | マリービスケット<br>りんごジュース            |
| 28(木) | 醤油ラーメン<br>ウィンナー<br>コーンサラダ                   | 豚小間<br>ウィンナー(無添加)                                    | 玉ねぎ、にんじん、もやし、青ねぎ<br>胡瓜、にんじん、コーン          | 中華麺、ごま油、砂糖<br>砂糖、サラダ油                     | 濃口醤油、中華味、食塩、みりん、にんにく<br>米酢、薄口醤油                   | 415 kcal<br>15.5 g<br>6.0 g<br>1.7 g  | リッツ<br>ミニゼリー<br>オレンジジュース       |
| 29(金) | 鮭ご飯<br>大根サラダ<br>味噌汁                         | 鮭<br>ツナ<br>味噌、豆腐、昆布、かつおぶし                            | 大根、胡瓜、コーン<br>ほうれん草、玉ねぎ                   | 砂糖、精白米                                    | 生姜、濃口醤油、料理酒、みりん<br>青じそドレッシング                      | 385 kcal<br>15.1 g<br>8.6 g<br>1.6 g  | おにぎり煎餅<br>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。

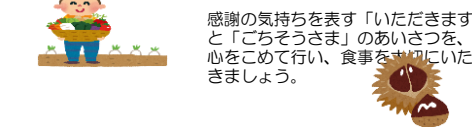


**風邪予防に役立つ栄養素**

- ★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。



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。

| 栄養価     | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
|---------|---------|-------|-------|------|
| 月間平均栄養価 | 403kcal | 15.1g | 10.5g | 1.6g |

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2019年11月  
予定献立

木の実幼稚園

| 日               | 曜 | 献立名                                   | 一人分量<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 炭水化物<br>g | 食塩相当量<br>g |      |
|-----------------|---|---------------------------------------|-----------|---------------|------------|---------|-----------|------------|------|
| 1               | 金 | 栗ご飯、とんかつ、切り干し大根のサラダ、味噌汁               | 309.35    | 412           | 13.2       | 13.2    | 57.1      | 1.9        |      |
| 5               | 火 | ご飯、鯖の味噌煮、ブロッコリーのおかか和え、すまし汁            | 334.55    | 360           | 14.2       | 4.7     | 61.7      | 1.5        |      |
| 6               | 水 | 豚汁うどん、大豆サラダ、バナナ1/3本                   | 465.60    | 386           | 16.5       | 8.3     | 59.8      | 1.8        |      |
| 7               | 木 | ご飯、鶏のカレーチーズ焼き<br>いんげんとわかめの中華サラダ、中華スープ | 311.05    | 416           | 16.0       | 12.9    | 54.8      | 1.2        |      |
| 8               | 金 | ご飯、肉じゃが、ほうれん草のおひたし、すまし汁               | 400.27    | 407           | 17.8       | 8.9     | 59.9      | 2.0        |      |
| 11              | 月 | 菜飯、ミートボール、さつま芋サラダ、コンソメスープ             | 315.48    | 387           | 7.9        | 9.9     | 64.8      | 1.7        |      |
| 12              | 火 | ご飯、豚肉とひじきの煮物、ブロッコリーとベーコンのサラダ、味噌汁      | 355.35    | 411           | 19.5       | 10.2    | 57.5      | 1.9        |      |
| 13              | 水 | 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         | 381.07    | 409           | 12.5       | 11.8    | 60.6      | 1.7        |      |
| 14              | 木 | ご飯、鮭の和風マヨ焼き、春雨サラダ、すまし汁                | 310.16    | 392           | 18.3       | 9.6     | 54.6      | 1.7        |      |
| 15              | 金 | カレーライス、ほうれん草とコーンのサラダ、りんご              | 333.15    | 408           | 10.5       | 9.3     | 69.2      | 1.4        |      |
| 18              | 月 | 人参ごはん、白身魚フライ、南瓜サラダ、味噌汁                | 328.45    | 410           | 12.2       | 14.2    | 55.5      | 1.7        |      |
| 20              | 水 | ご飯、豚肉と白菜のうま煮、胡瓜とわかめの酢の物、味噌汁           | 359.25    | 396           | 18.6       | 9.3     | 56.2      | 1.7        |      |
| 21              | 木 | ご飯、鶏肉のマーマレード、いんげんの胡麻和え、すまし汁           | 323.50    | 414           | 18.0       | 10.4    | 57.6      | 1.5        |      |
| 22              | 金 | 丸ロール、手作りハンバーグ、豆腐サラダ、コンソメスープ           | 390.66    | 379           | 18.0       | 18.0    | 35.4      | 1.9        |      |
| 25              | 月 | クッパ、フライドポテト、もやしと小松菜のナムル               | 360.10    | 409           | 10.5       | 13.1    | 59.4      | 1.0        |      |
| 26              | 火 | 中華丼、ブロッコリーのサラダ、オレンジゼリー                | 276.75    | 402           | 11.5       | 7.1     | 71.1      | 1.3        |      |
| 27              | 水 | 鶏飯、竹輪と白菜の磯辺和え、ピーンすまし汁                 | 324.86    | 399           | 17.0       | 7.5     | 61.4      | 1.9        |      |
| 28              | 木 | 醤油ラーメン、ウインナー、コーンサラダ                   | 433.87    | 415           | 15.5       | 6.0     | 70.8      | 1.7        |      |
| 29              | 金 | 鯖ご飯、大根サラダ、味噌汁                         | 335.00    | 385           | 15.1       | 8.6     | 57.4      | 1.6        |      |
| 期間内の合計          |   |                                       | 6648.47   | 7597          | 282.8      | 193.0   | 1124.8    | 31.1       |      |
| 動物性脂質比率 40.05 % |   |                                       | 一日あたりの平均  | 349.92        | 400        | 14.9    | 10.2      | 59.2       | 1.6  |
|                 |   |                                       | 基準値       | 0.00          | 405        | 14.2    | 11.7      | 60.8       | 1.7  |
|                 |   |                                       | 充足率       | 0.0           | 98.8       | 104.9   | 87.2      | 97.4       | 94.1 |