

11月 給食だより

木の実幼稚園

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。

朝夕は一段と寒くなり、冬はもうすぐそこまで来ていますね。寒さに負けず元気いっぱいみなに励まされながら、冷たい水で野菜を洗う作業、朝一番の冷えた厨房での調理の準備を頑張っています。まだまだコロナが落ち着きませんが、これからの時期はインフルエンザなども流行りやすくなります。ウイルスに負けないためにも、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ましょう。

実り多き秋の季節、残念ながら出掛けることはなかなか難しいですが、旬の食材をたくさん食べて季節の訪れを感じてみてはいかがでしょうか？



～栄養素たっぷりのきのこをご紹介～

秋の食材に欠かせないきのこ。

食物繊維・ビタミンD・ミネラルが豊富に含まれています。香りもよく、うまみもたっぷり！
どの料理にも合うので優れものです。



食物繊維：便通を良くする

ビタミンD：カルシウムの吸収を促進して
骨や歯を丈夫にする

ミネラル：骨や体を作り体の調子を整える
疲労回復

様々なメニューに取り入れてみて下さい！

ちなみにわたしのおすすめはきのこのうまみが存分に味わえる「きのこご飯」ときのこたっぷりのガーリックバター醤油炒めです。



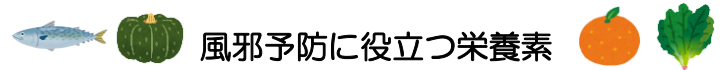
感謝の気持ちを込めて...

「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詰まった言葉です。

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。



★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





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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぶりおやつ	
2月	焼きそば サイコロサラダ 中華スープ	豚肉、竹輪、あおのり ツナ わかめ	もやし、キャベツ、玉ねぎ 大根、胡瓜、コーン えのき、玉ねぎ	中華麺、サラダ油 じゃが芋 ごま油	ウスターソース、とんかつソース、濃口醤油、食塩 和風胡麻醤油ドレッシング 中華味、薄口醤油、食塩	399 kcal 16.0 g 5.5 g 2.1 g	芋ようかん お茶	
文化の日								
3火	ご飯			精白米		378 kcal	満月ボン	
4水	鮭のパン粉焼き 切り干し大根の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	鮭 薄揚げ、昆布、かつおぶし ツナ 味噌、昆布、かつおぶし	切り干しだいこん、にんじん 胡瓜、ごぼう、コーン しめじ、青ねぎ	精白米 マヨネーズ、パン粉 てんさい糖 白ごま、てんさい糖 じゃが芋	パセリ、食塩 みりん、薄口醤油 薄口醤油、米酢	18.8 g 9.8 g 1.7 g	ミニゼリー オレンジジュース	
5木	ご飯 豚肉のごま風味 卵焼き みそサラダ すまし汁	豚肉 卵焼き 味噌 わかめ、薄揚げ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、白菜 胡瓜、キャベツ、もやし えのき	精白米 サラダ油、白ごま、てんさい糖 てんさい糖、サラダ油	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 米酢 薄口醤油、みりん、食塩	360 kcal 16.7 g 10.5 g 1.9 g	きな粉餅 マシュマロ カルピスジュース	
6金	ご飯 とりすき ほうれん草のサラダ 味噌汁 りんご	鶏肉、焼き豆腐 味噌、昆布、かつおぶし、わかめ	玉ねぎ、にんじん グリーンピース、ごぼう ほうれん草、しめじ 玉ねぎ、青ねぎ りんご	精白米 じゃが芋、糸ごんにやく てんさい糖、サラダ油 てんさい糖	みりん、料理酒、濃口醤油 ボン酢	365 kcal 14.3 g 8.1 g 1.8 g	ビスコ ラムネ りんごジュース	
9月	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 豆腐サラダ 味噌汁 キャンディチーズ	ホキ、昆布、かつおぶし 豆腐 味噌、わかめ、昆布、かつおぶし キャンディチーズ	玉ねぎ、にんじん、小松菜 胡瓜、にんじん、コーン キャベツ、青ねぎ	精白米 片栗粉、サラダ油	薄口醤油、みりん、食塩 和風胡麻醤油ドレッシング	339 kcal 16.4 g 7.5 g 1.9 g	雪の宿 オレンジジュース	
10火	お弁当日							バタークッキー りんごジュース
11水	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 コーンサラダ すまし汁 バナナ	豚肉、厚揚げ、昆布、かつおぶし 昆布、かつおぶし	白菜、しめじ、にんじん 胡瓜、にんじん、コーン ほうれん草、えのき、青ねぎ バナナ	精白米 春雨、サラダ油、てんさい糖	濃口醤油、みりん 青じそドレッシング 薄口醤油、みりん、食塩	379 kcal 14.7 g 7.5 g 1.3 g	マリービスケット カルピスジュース	
12木	菜飯 しゅうまい ポテトのチーズ焼き キャベツのおかか和え 中華コーンスープ	しゅうまい ウインナー、チーズ かつおぶし	玉ねぎ キャベツ、にんじん コーン、玉ねぎ	精白米 フライドポテト てんさい糖 片栗粉、ごま油	菜飯の素 食塩 濃口醤油 パセリ、中華味、薄口醤油、食塩	365 kcal 9.6 g 8.2 g 1.6 g	バナナケーキ お茶	
13金	ご飯 鶏のからあげ ほうれん草とベーコンのソテー もやしとわかめのナムル 味噌汁	鶏肉 ベーコン わかめ 味噌、豆腐、昆布、かつおぶし	ほうれん草、コーン 胡瓜、もやし 玉ねぎ、キャベツ	精白米 片栗粉、サラダ油 サラダ油 ごま油、白ごま、てんさい糖	にんにく、生姜、濃口醤油、料理酒 濃口醤油、食塩 濃口醤油	426 kcal 18.4 g 16.2 g 2.0 g	おにぎり煎餅 りんごジュース	
16月	カレーうどん さつま芋サラダ 青りんごゼリー	薄揚げ、豚肉、昆布、かつおぶし 胡瓜、にんじん	玉ねぎ、青ねぎ、にんじん 胡瓜、にんじん	うどん、サラダ油 さつま芋、マヨネーズ 青りんごゼリー	カレールウ、薄口醤油、みりん、食塩 食塩	380 kcal 8.5 g 12.0 g 2.6 g	ハッピーターン マシュマロ オレンジジュース	
17火	ご飯 チャプチェ 青のりポテト いんげんの胡麻和え わかめスープ	豚肉 あおのり いんげん わかめ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 しめじ 玉ねぎ	精白米 春雨、白ごま、てんさい糖、ごま油 じゃが芋 白ごま、てんさい糖 ごま油、白ごま	生姜、にんにく、中華味、濃口醤油、料理酒 食塩、こしょう 濃口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	348 kcal 12.8 g 6.8 g 1.0 g	バナナコッタ お茶	
18水	炊き込みご飯 鮭の西京焼き 胡瓜ともやしのサラダ かきたま汁	薄揚げ、いんげん、昆布、かつおぶし 鯖、白みそ わかめ たまご、昆布、かつおぶし	にんじん、しめじ にんじん、胡瓜、もやし えのき、玉ねぎ、青ねぎ	精白米、こんにやく てんさい糖	薄口醤油、料理酒 料理酒、みりん、食塩 和風胡麻醤油ドレッシング 薄口醤油、みりん、食塩	355 kcal 18.6 g 7.1 g 1.9 g	ばりんこ ミニゼリー カルピスジュース	
19木	ご飯 鶏肉のマーマレード ブロッコリーとベーコンの炒め物 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉 ベーコン 大豆、ひじき 味噌、昆布、かつおぶし	マーマレード ブロッコリー、玉ねぎ にんじん、胡瓜 しめじ、玉ねぎ、キャベツ	精白米 サラダ油 てんさい糖、サラダ油	料理酒、濃口醤油、みりん にんにく、食塩、濃口醤油 米酢、薄口醤油	411 kcal 18.7 g 14.4 g 1.7 g	カルシウム煎餅 ラムネ りんごジュース	
20金	ロールパン コロック ウインナー キャベツのサラダ クリームシチュー	ウインナー ツナ 鶏肉	キャベツ、コーン、胡瓜 ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん	ロールパン コロック、サラダ油 てんさい糖、サラダ油 じゃが芋、サラダ油	とんかつソース 米酢、薄口醤油 シチューミックスクリーム、食塩	384 kcal 12.1 g 19.5 g 2.2 g	ぼたぼた焼き オレンジジュース	
23月	勤労感謝の日							
24火	雑飯 竹輪と白菜の磯辺和え ピーマンすまし汁	鶏ミンチ、いんげん、昆布、かつおぶし 竹輪、海苔 わかめ、昆布、かつおぶし	にんじん、白菜 玉ねぎ、にんじん	精白米、てんさい糖 てんさい糖 ピーマン	薄口醤油、料理酒、生姜、みりん、濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油、みりん、食塩	356 kcal 15.2 g 5.3 g 2.0 g	動物ビスケット カルピスジュース	
25水	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き さつま芋のレモン煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁	鶏肉 味噌、豆腐、昆布、かつおぶし	玉ねぎ 小松菜、にんじん キャベツ、青ねぎ	精白米 てんさい糖 さつま芋、てんさい糖 白ごま、てんさい糖	にんにく、クチャップ、ウスターソース とんかつソース レモン汁 濃口醤油	408 kcal 17.6 g 11.7 g 1.6 g	カルシウムウエハース マシュマロ りんごジュース	
26木	ご飯 鯖の生姜煮 かぼちゃのマヨ焼き ブロッコリーの磯辺和え 味噌汁	鯖 ツナ 海苔 味噌、わかめ、昆布、かつおぶし	南瓜、玉ねぎ ブロッコリー、にんじん しめじ、青ねぎ	精白米 てんさい糖 マヨネーズ てんさい糖	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 食塩 濃口醤油	426 kcal 16.7 g 16.4 g 2.0 g	ホームパイ オレンジジュース	
27金	カレーライス 大根サラダ オレンジ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん 大根、胡瓜、コーン オレンジ	精白米、サラダ油、じゃが芋	にんにく、カレールウ 青じそドレッシング	395 kcal 10.4 g 9.4 g 1.9 g	きな粉シュガートースト お茶	
30月	クッパ フライドポテト ほうれん草のナムル	豚肉、たまご わかめ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ ほうれん草、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、てんさい糖	中華味、薄口醤油、食塩 食塩 濃口醤油	416 kcal 11.6 g 13.1 g 1.1 g	あんぱんまん煎餅 ミニゼリー カルピスジュース	

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日（カレーライス、スパゲッティなど）には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	383kcal	14.8g	10.5g	1.8g

[月間栄養価一覧表]

2020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	
2	月	焼きそば, サイコロサラダ, 中華スープ	473.30	399	16.0	5.5	67.5	2.1	
4	水	ご飯, 鮭のパン粉焼き, 切り干し大根の煮物, ごぼうサラダ, 味噌汁	314.82	378	18.8	9.8	51.1	1.7	
5	木	ご飯, 豚肉のごま風味, 卵焼き, みそサラダ, すまし汁	361.35	360	16.7	10.5	47.0	1.9	
6	金	ご飯, とりすき, ほうれん草のサラダ, 味噌汁, りんご	395.55	365	14.3	8.1	56.6	1.8	
9	月	ご飯, 白身魚の野菜あんかけ, 豆腐サラダ, 味噌汁, キャンディーチーズ	347.78	339	16.4	7.5	48.7	1.9	
11	水	ご飯, 豚肉と白菜のうま煮, コーンサラダ, すまし汁, パナナ	403.23	379	14.7	7.5	61.6	1.3	
12	木	菜飯, しゅうまい, ポテトのチーズ焼き, キャベツのおかか和え 中華コーンスープ	312.66	365	9.6	8.2	61.4	1.6	
13	金	ご飯, 鶏のからあげ, ほうれん草とベーコンのソテー もやしとわかめのナムル, 味噌汁	360.30	426	18.4	16.2	47.7	2.0	
16	月	カレーうどん, さつま芋サラダ, 青りんごゼリー	403.72	380	8.5	12.0	57.5	2.6	
17	火	ご飯, チャプチェ, 青のりポテト, いんげんの胡麻和え, わかめスープ	358.93	348	12.8	6.8	56.4	1.0	
18	水	炊き込みご飯, 鯖の西京焼き, 胡瓜ともやしのサラダ, かきたま汁	353.60	355	18.6	7.1	50.1	1.9	
19	木	ご飯, 鶏肉のマーマレード, ブロッコリーとベーコンの炒め物, 大豆サラダ 味噌汁	349.97	411	18.7	14.4	48.8	1.7	
20	金	ロールパン, コロッケ, ウィンナー, キャベツのサラダ, クリームシチュー	313.25	384	12.1	19.5	39.1	2.2	
24	火	鶏飯, 竹輪と白菜の磯辺和え, ピーファンすまし汁	314.06	356	15.2	5.3	57.1	2.0	
25	水	ご飯, 鶏肉のバーベキュー焼き, さつま芋のレモン煮, 小松菜の胡麻和え 味噌汁	363.00	408	17.6	11.7	54.7	1.6	
26	木	ご飯, 鯖の生姜煮, かぼちゃのマヨ焼き, ブロッコリーの磯辺和え, 味噌汁	339.65	426	16.7	16.4	49.6	2.0	
27	金	カレーライス, 大根サラダ, オレンジ	297.05	395	10.4	9.4	64.6	1.9	
30	月	クッパ, フライドポテト, ほうれん草のナムル	345.85	416	11.6	13.1	59.8	1.1	
期間内の合計			6408.07	6890	267.1	189.0	979.3	32.3	
動物性脂質比率 49.95 %			一日あたりの平均	356.00	383	14.8	10.5	54.4	1.8
			基準値	0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率	0.0	94.6	104.2	89.7	89.5	105.9