

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、調理の準備を頑張っています。

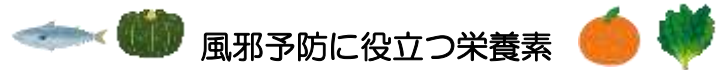


まだまだ新型コロナウイルスが落ち着きませんが、これからの時期はインフルエンザなども流行りやすくなります。ウイルスに負けないためにも、規則正しい生活リズムで十分な睡眠、バランスの摂れた食事を心掛けましょう。実り多き秋の季節、旬の食材をたくさん食べて季節の訪れを感じてみてはいかがでしょうか？

ハートフードクリエイツ株式会社木の実幼稚園 栄養士 市村 敏幸



～栄養素たっぷりのきのこをご紹介します～



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

★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

是非、様々なメニューに取り入れてみて下さい！



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しょう。

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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1月	焼きそば 揚げ餃子 ブロッコリーのボン酢和え 中華スープ	豚肉、竹筈、青のり 餃子	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ、しめじ	中華麺、サラダ油 サラダ油 てんさい糖 ごま油	食塩、ウスターソース、とんかつソース、濃口醤油 ボン酢 中華味、淡口醤油、食塩	353 kcal 16.8 g 9.4 g 2.1 g	毎月パン マッシュマロ りんごジュース
2火	ご飯 鱈の塩焼き ほうれん草のソテー 胡瓜ともやしサラダ 豚汁	鱈 豚肉、豆腐、薄揚げ 昆布、かつおぶし、味噌	ほうれん草、コーン 胡瓜、もやし、にんじん 大根、にんじん、ごぼう、青ねぎ	サラダ油 てんさい糖、サラダ油 サラダ油、ごま油	食塩 濃口醤油、食塩 米酢、淡口醤油	373 kcal 18.1 g 14.5 g 1.8 g	ラスク お茶
3水	文化の日						
4木	ご飯 豚肉のごま風味 焼きスマイルポテト みそサラダ ずまし汁	豚肉 豆腐、味噌 わかめ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、白菜 枝豆、胡瓜、にんじん 大根、えのき	精白米 サラダ油、てんさい糖、白ごま スマイルポテト てんさい糖、サラダ油	しょうが、濃口醤油、料理酒、みりん 米酢 淡口醤油、みりん、食塩	350 kcal 16.6 g 8.3 g 1.5 g	バタークッキー カルピスジュース
5金	お弁当日						
8月	ご飯 白身魚の野菜あんかけ コーンサラダ オレシゼリー 味噌汁	ホキ ツナ 薄揚げ、昆布、かつおぶし、味噌	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 胡瓜、にんじん、コーン ほうれん草、青ねぎ	精白米 片栗粉、てんさい糖 オレシゼリー	中華味、料理酒、淡口醤油、米酢、ケチャップ、食塩 青じそドレッシング オレシゼリー	350 kcal 16.5 g 3.1 g 1.8 g	きな粉餅 マッシュマロ りんごジュース
9火	ご飯 鶏肉と白菜のうま煮 ポテトのチーズ焼き ブロッコリーの磯辺和え ずまし汁	豚肉、厚揚げ、昆布、かつおぶし ウィンナー、チーズ 海苔 昆布、かつおぶし	白菜、しめじ、にんじん 玉ねぎ ブロッコリー、にんじん 大根、青ねぎ	精白米 香辛、てんさい糖、サラダ油 フライドポテト てんさい糖 おつゆ粒	濃口醤油、みりん 食塩 濃口醤油 淡口醤油、みりん、食塩	388 kcal 17.2 g 11.2 g 1.6 g	ぼたぼた焼き カルピスジュース
10水	菜飯 しゅうまい 小松菜カレー炒め さつま芋サラダ 中華コーンスープ	しゅうまい 竹筈 薄揚げ、昆布、かつおぶし、味噌	小松菜、にんじん、玉ねぎ 胡瓜、にんじん コーン、玉ねぎ	精白米 片栗粉、てんさい糖 サラダ油 さつま芋、マヨネーズ ごま油、片栗粉	菜飯 カレー粉、食塩 食塩 パセリ、中華味、淡口醤油、食塩	369 kcal 8.6 g 7.8 g 1.2 g	リッツ ラムネ オレシジュース
11木	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 もやしの甘酢和え ごぼうサラダ 味噌汁	鶏肉、高野豆腐、いんげん 昆布、かつおぶし 薄揚げ、わかめ ツナ 味噌、昆布、かつおぶし	にんじん もやし ごぼう、胡瓜、コーン 玉ねぎ、キャベツ、青ねぎ	精白米 サラダ油、てんさい糖 てんさい糖 マヨネーズ	淡口醤油、みりん、料理酒、食塩 淡口醤油、米酢 食塩	379 kcal 17.7 g 13.2 g 1.9 g	動物ビスケット りんごジュース
12金	クッパ フライドポテト ほうれん草のナムル りんご	豚肉、たまご わかめ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ ほうれん草、えのき りんご	精白米、ごま油、白ごま フライドポテト、サラダ油 てんさい糖、ごま油	中華味、淡口醤油、食塩 食塩 濃口醤油	425 kcal 13.8 g 13.0 g 2.7 g	豆乳くずもち お茶
15月	ご飯 チャブチェ さつま芋のきなこ揚げ いんげんの胡麻和え ずまし汁	豚肉 きな粉 いんげん 豆腐、わかめ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 しめじ 青ねぎ	精白米 香辛、てんさい糖、白ごま、ごま油 さつま芋、てんさい糖 てんさい糖、白ごま	しょうが、にんにく、中華味、濃口醤油、料理酒 濃口醤油 淡口醤油、みりん、食塩	351 kcal 15.8 g 5.2 g 1.2 g	マリービスケット カルピスジュース
16火	ご飯 鱈の西京焼き かぼちゃの甘煮 小松菜の佃田和え けんちん汁	鱈、白みそ 昆布、かつおぶし 薄揚げ 豆腐、昆布、かつおぶし	南瓜 小松菜 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、青ねぎ	精白米 てんさい糖 てんさい糖 てんさい糖	料理酒、みりん、食塩 淡口醤油、みりん 濃口醤油 淡口醤油、みりん、食塩	354 kcal 18.5 g 6.6 g 1.7 g	ハッピーターン マッシュマロ オレシジュース
17水	ご飯 鶏肉のマーマレード ツナピーマン 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ 大豆、ひじき 味噌、昆布、かつおぶし	マーマレード ピーマン、にんじん にんじん、胡瓜 玉ねぎ、しめじ、白菜	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 濃口醤油、みりん、料理酒 淡口醤油、米酢	408 kcal 22.2 g 14.5 g 1.7 g	ビスコ ラムネ りんごジュース
18木	ロールパン メンチカツ コーンソテー 大根サラダ ミネストローネ	メンチカツ ツナ ベーコン	コーン 大根、胡瓜 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	ロールパン サラダ油 サラダ油 オリーブ油	とんかつソース パセリ、食塩 青じそドレッシング コンソメ、食塩、にんにく、パセリ	341 kcal 11.8 g 15.7 g 2.2 g	さつま芋おにぎり お茶
19金	ご飯 きのこグラタン 青のりポテト ブロッコリー甘酢あえ コンソメスープ	鶏肉、豆乳、チーズ あおのり	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム ブロッコリー、にんじん 玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜	精白米 マカロニ、サラダ油、米粉 フライドポテト、サラダ油 てんさい糖、ごま油、白ごま	食塩、こしょう、パセリ 食塩 濃口醤油、米酢 コンソメ、パセリ、淡口醤油、食塩	451 kcal 11.0 g 12.5 g 1.6 g	ホームパイ カルピスジュース
22月	ご飯 鱈の生煮 かぼちゃのマヨ焼き ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	鱈 ウィンナー 海苔 豆腐、薄揚げ、豚肉、昆布、かつおぶし	南瓜、玉ねぎ ほうれん草、にんじん 青ねぎ	精白米 てんさい糖 マヨネーズ てんさい糖	しょうが、濃口醤油、みりん、料理酒 食塩 濃口醤油	424 kcal 17.8 g 18.2 g 2.3 g	カルシウムウエハース マッシュマロ オレシジュース
23火	動物感謝の日						
24水	ご飯 八宝菜 ブロッコリーのサラダ キャンディチーズ わかめスープ	豚肉 ツナ キャンディチーズ わかめ	玉ねぎ、にんじん、白菜、青ねぎ ピーマン、たけのこ、椎茸 ブロッコリー、にんじん 玉ねぎ、えのき、コーン	精白米 ごま油、片栗粉 ごま油	しょうが、にんにく、中華味、淡口醤油、食塩 焙煎胡麻ドレッシング 中華味、淡口醤油、食塩	339 kcal 17.7 g 7.3 g 1.8 g	ココナッツサブレ ラムネ りんごジュース
25木	ゆかりご飯 鱈の和風マヨ焼き 炒り豆腐 小松菜ともやしのボン酢和え ずまし汁	鮭、あおのり 豆腐 昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、椎茸 小松菜、もやし 白菜、にんじん、しめじ	精白米 マヨネーズ てんさい糖、サラダ油 てんさい糖	ゆかり 食塩 淡口醤油、料理酒、食塩 ボン酢 淡口醤油、みりん、食塩	363 kcal 18.3 g 10.2 g 1.5 g	ほりんこ マッシュマロ カルピスジュース
26金	カレーライス コロッケ キャベツとツナのサラダ オレシ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、胡瓜 オレシ	精白米、じゃが芋、サラダ油 コロッケ、サラダ油 てんさい糖、サラダ油	にんにく、カレーパウダー とんかつソース 淡口醤油、米酢	426 kcal 12.6 g 13.2 g 2.2 g	ジャムパン お茶
29月	ご飯 スタミナ炒め オムレツ ブロッコリーのマヨ醤油和え ずまし汁	豚肉 オムレツ 薄揚げ、昆布、かつおぶし	にら、玉ねぎ、にんじん、もやし ブロッコリー、にんじん 大根、青ねぎ	精白米 サラダ油、てんさい糖、ごま油 マヨネーズ	濃口醤油、みりん、料理酒、にんにく、しょうが ケチャップ 濃口醤油、食塩 淡口醤油、みりん、食塩	357 kcal 18.1 g 10.6 g 1.6 g	おにぎり煎餅 オレシジュース
30火	古代米 とりすき ふかし南瓜 ほうれん草のボン酢和え 味噌汁	鶏肉、焼き豆腐、昆布、かつおぶし わかめ、味噌、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、ごぼう プリン、ピーズ 南瓜 ほうれん草、しめじ もやし、青ねぎ	精白米、古代米 じゃが芋、糸こんにゃく てんさい糖、サラダ油 てんさい糖	食塩 濃口醤油、みりん、料理酒 食塩 ボン酢	351 kcal 16.3 g 8.1 g 1.8 g	雪の楕 りんごジュース

※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	376kcal	16.1g	10.7g	1.8g

[月間栄養価一覧表]

2021年11月
予定献立

木の实幼稚園

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	食塩相当量 g	
1	月	焼きそば、揚げ餃子、ブロッコリーのボン酢和え、中華スープ	425.23	353	16.8	9.4	2.1	
2	火	ご飯、鯖の塩焼き、ほうれん草のソテー、胡瓜ともやしのサラダ、豚汁	345.65	373	18.1	14.5	1.8	
4	木	ご飯、豚肉のごま風味、焼きスマイルポテト、みそサラダ、すまし汁	362.80	350	16.6	8.3	1.5	
8	月	ご飯、白身魚の野菜あんかけ、コーンサラダ、オレンジゼリー、味噌汁	369.82	350	16.5	3.1	1.8	
9	火	ご飯、豚肉と白菜のうま煮、ポテトのチーズ焼き、ブロッコリーの磯辺和えすまし汁	373.93	388	17.2	11.2	1.6	
10	水	菜飯、しゅうまい、小松菜カレー炒め、さつま芋サラダ、中華コーンスープ	330.26	369	8.6	7.8	1.2	
11	木	ご飯、鶏肉と高野豆腐の煮物、もやしの甘酢和え、ごぼうサラダ、味噌汁	353.19	379	17.7	13.2	1.9	
12	金	クッパ、フライドポテト、ほうれん草のナムル、りんご	397.21	425	13.8	13.0	2.7	
15	月	ご飯、チャプチェ、さつま芋のきなこがけ、いんげんの胡麻和え、すまし汁	354.14	351	15.8	5.2	1.2	
16	火	ご飯、鯖の西京焼き、かぼちゃの甘煮、小松菜の信田和え、けんちん汁	378.67	354	18.5	6.6	1.7	
17	水	ご飯、鶏肉のマーマレード、ツナピーマン、大豆サラダ、味噌汁	351.67	408	22.2	14.5	1.7	
18	木	ロールパン、ミンチカツ、コーンソテー、大根サラダ、ミネストローネ	332.77	341	11.8	15.7	2.2	
19	金	ご飯、きのこグラタン、青のりポテト、ブロッコリー甘酢あえ コンソメスープ	375.07	451	11.0	12.5	1.6	
22	月	ご飯、鯖の生姜煮、かぼちゃのマヨ焼き、ほうれん草の磯辺和え、味噌汁	349.50	424	17.8	18.2	2.3	
24	水	ご飯、八宝菜、ブロッコリーの胡麻和え、キャンディチーズ、わかめスープ	389.53	339	17.7	7.3	1.8	
25	木	ゆかりご飯、鮭の和風マヨ焼き、炒り豆腐、小松菜ともやしのボン酢和えすまし汁	353.49	363	18.3	10.2	1.5	
26	金	カレーライス、コロッケ、キャベツとツナのサラダ、オレンジ	321.85	426	12.6	13.2	2.2	
29	月	ご飯、スタミナ炒め、オムレツ、ブロッコリーのマヨ醤油和え、すまし汁	361.70	357	18.1	10.6	1.6	
30	火	古代米、とりすき、ふかし南瓜、ほうれん草のボン酢和え、味噌汁	383.15	351	16.3	8.1	1.8	
期間内の合計			6909.63	7152	305.4	202.6	34.2	
動物性脂質比率 43.53%			一日あたりの平均					
			363.66	376	16.1	10.7	1.8	
			基準値	0.00	405	14.2	11.7	1.7
			充足率	0.0	92.8	113.4	91.5	105.9