



## 給食だより

木の実幼稚園

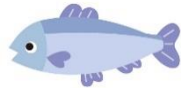
空気が冷たくなるにつれ、ぽかぽかとしたお日様の暖かさをありがたく感じます。朝晩は特に冷え込むようになりましたので皆様も体調には気を付けてお過ごしください。規則正しい生活リズムで十分な睡眠、バランスの摂れた食事を心掛け、風邪に負けない体づくりをしましょう。



また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 を紹介します！！



#### ★タンパク質★

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♪

「いただきます」は、命を頂くという気持ちが込められています。また、料理に関わった人、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に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」の挨拶をして、食事を大切にいただきましょう。

いただきます!



ごちそうさま!



11月は「お米の脱穀」を体験しようと思っています。淡路島の自社農園でとれた稲穂を使います。稲穂はあまり見る機会がないかと思しますので良い体験になればいいですね。また様子をお伝えしますね♪



10月に引き続き、旬の食材を取り入れていますのでたくさん食べて元気に過ごしましょう！

ハートフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 松川 奏夏



# 11月献立表



2022年

木の実効種目

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	どんぐりおやつ
1 (火)	ご飯			精白米		352 kcal	ゆかりおにぎり
	鮭の塩焼き	鮭			食塩	15.1 g	お茶
	ほうれん草のソテー のっぺい汁	鶏肉,昆布,かつおぶし	ほうれん草,コーン 大根,にんじん,青ねぎ	サラダ油 里芋,片栗粉	濃口醤油,食塩 淡口醤油,みりん,食塩	13.6 g 1.2 g	
2 (水)	ご飯			精白米		331 kcal	ムーンライト
	豚肉のごま風味	豚肉	白菜,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	てんさい糖,白ごま,サラダ油	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん	13.9 g	オレンジジュース
	焼きスマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		7.6 g	
	みそサラダ すまし汁	豆腐,味噌 昆布,かつおぶし	枝豆,にんじん 小松菜,えのき	てんさい糖,サラダ油	米酢 淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g	
文化の日							
4 (金)	ご飯			精白米		411 kcal	おにぎり煎餅
	鶏のカレーチーズ焼き	鶏肉,チーズ		てんさい糖	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉	16.7 g	カルピスジュース
	切り干し大根のサラダ	白みそ	切り干しだいごん,胡瓜,にんじん	てんさい糖,マヨネーズ		18.1 g	
	中華スープ		チンゲン菜,玉ねぎ	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	1.2 g	
7 (月)	ご飯			精白米		353 kcal	あんぱんまん,煎餅
	鮭の照り焼き	鮭		てんさい糖,片栗粉	みりん,料理酒,濃口醤油	17.3 g	マシュマロ
	キャベツとウィンナーのソテー コーンサラダ	ウィンナー	キャベツ,ピーマン コーン,胡瓜,にんじん	サラダ油	食塩,こしょう 青じそドレッシング	9.0 g 1.8 g	りんごジュース
	味噌汁	豆腐,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし					
8 (火)	ご飯			精白米		306 kcal	ラスク
	肉じゃが	豚肉,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	じゃが芋,糸こんにゃく,てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	15.6 g	お茶
	ブロッコリーの糖漬和え	海苔	ブロッコリー,にんじん	てんさい糖	濃口醤油	4.3 g	
	すまし汁	昆布,かつおぶし	白菜,しめじ		淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g	
9 (水)	ご飯			精白米		328 kcal	瀬氏パイ
	しゅうまい	しゅうまい				8.0 g	オレンジジュース
	小松菜カレー炒め	竹輪	小松菜,玉ねぎ,にんじん	サラダ油	カレー粉,食塩	6.9 g	
	さつま芋サラダ 中華コンソープ		コーン,玉ねぎ	さつま芋,マヨネーズ ごま油,片栗粉	レーズン,食塩 パセリ,中華味,淡口醤油,食塩	1.1 g	
10 (木)	ご飯			精白米		378 kcal	ビスコ
	鶏肉と真野豆腐の煮物	鶏肉,高野豆腐,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	てんさい糖,サラダ油	淡口醤油,みりん,料理酒	19.8 g	ラムネ
	オムレツ	オムレツ			ケチャップ	11.9 g	カルピスジュース
	もやしとわかめの甘酢和え 味噌汁	わかめ 薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	もやし なす	てんさい糖	濃口醤油,米酢	2.0 g	
11 (金)	クッパ	豚肉,たまご	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜,青ねぎ	精白米,ごま油,白ごま	中華味,淡口醤油,食塩	342 kcal	焼きおにぎり
	春巻き	春巻き		サラダ油		11.0 g	お茶
	りんご		りんご			8.8 g	
						1.0 g	
14 (月)	ご飯			精白米		343 kcal	ぱりんご
	チャプチェ	豚肉	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草	春雨,てんさい糖,白ごま,ごま油	濃口醤油,料理酒,中華味,生姜,にんにく	14.1 g	ちよぼちよぼ
	さつま芋のきなこがけ	きな粉		さつま芋,てんさい糖		4.5 g	りんごジュース
	いんげんとかわめの中華サラダ すまし汁	いんげん,わかめ 昆布,かつおぶし		大根,しめじ	淡口醤油,米酢,中華味 淡口醤油,みりん,食塩	1.0 g	
15 (火)	ご飯			精白米		414 kcal	ホームパイ
	鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉	マーメレードジャム		濃口醤油,みりん,料理酒	20.1 g	オレンジジュース
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ピーマン,にんじん	てんさい糖,サラダ油	みりん,濃口醤油,料理酒	13.8 g	
	大豆サラダ 味噌汁	大豆,ひじき 味噌,昆布,かつおぶし	にんじん,胡瓜 玉ねぎ	てんさい糖,サラダ油	淡口醤油,米酢 花魁	2.1 g	
16 (水)	ご飯			精白米		320 kcal	ジャムクッキー
	鮭の西京焼き	鮭,白みそ		てんさい糖	みりん,料理酒,食塩	19.1 g	お茶
	かぼちゃの甘栗	昆布,かつおぶし	南瓜	てんさい糖	淡口醤油,みりん	4.3 g	
	小松菜のごま酢和え けんちん汁	薄揚げ 豆腐,昆布,かつおぶし	小松菜 玉ねぎ,にんじん,ごぼう,青ねぎ	てんさい糖,白ごま	淡口醤油,米酢 淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g	
17 (木)	セルフハンバーガー	ハンバーグ	玉ねぎ,レタス	ロールパン,マヨネーズ	ケチャップ	342 kcal	じゃこおにかおにぎり
	フライドポテト			フライドポテト,サラダ油	食塩	11.6 g	お茶
	ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶	オリーブ油	にんにく,ケチャップ,コンソメ,食塩,パセリ	16.1 g	
						1.5 g	
18 (金)	ご飯			精白米		296 kcal	ハーベスト
	香のこグラタン	鶏肉,牛乳,チーズ	玉ねぎ,マッシュルーム	マカロニ,サラダ油,薄力粉	食塩,こしょう,コンソメ,パセリ	10.6 g	マシュマロ
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー,コーン		和風胡麻醤油ドレッシング	5.6 g	カルピスジュース
	コンソメスープ		玉ねぎ,ほうれん草		コンソメ,食塩,パセリ	1.5 g	
21 (月)	ご飯			精白米		452 kcal	ぼたぼた焼き
	鮭の味噌煮	鮭,味噌		てんさい糖	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	17.0 g	りんごジュース
	かぼちゃのマヨ焼き	ウィンナー	南瓜,玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	18.5 g	
	大根サラダ すまし汁	ツタ 豆腐,薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根,胡瓜		青じそドレッシング 淡口醤油,みりん,食塩	1.9 g	
22 (火)	ポパイカレー	豚肉	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレールウ	436 kcal	ミレービスケット
	コロッケ			コロッケ,サラダ油	とんかつソース	11.4 g	オレンジジュース
	オレンジ		オレンジ			13.1 g	
						2.2 g	
勤労感謝の日							
24 (木)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	346 kcal	雪の屑
	鮭の和風マヨ焼き	鮭,青のり		マヨネーズ	食塩	18.5 g	カルピスジュース
	炒り豆腐	豆腐	玉ねぎ,にんじん,椎茸	てんさい糖,サラダ油	淡口醤油,料理酒,食塩	10.0 g	
	小松菜とおじゃこのポン酢和え 味噌汁	ちりめんじゃこ わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	小松菜	てんさい糖	ポン酢	1.7 g	
25 (金)	醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ,にんじん,もやし,青ねぎ	中華麺,てんさい糖,ごま油	濃口醤油,みりん,中華味,食塩,にんにく	227 kcal	さつま芋チップス
	アスパラサラダ		アスパラガス,コーン		焙煎胡麻ドレッシング	9.0 g	お茶
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	2.2 g	
						1.8 g	
28 (月)	ご飯			精白米		352 kcal	果糖おにぎり
	スタミナ炒め	豚肉	にら,玉ねぎ,にんじん,もやし	てんさい糖,ごま油	濃口醤油,みりん,料理酒,にんにく,生姜	15.4 g	お茶
	焼きポテト			フレッシュポテト,サラダ油	食塩	7.9 g	
	キャベツとツナのレモンサラダ すまし汁	ツナ 昆布,かつおぶし	キャベツ,胡瓜,レモン	てんさい糖	淡口醤油,みりん 淡口醤油,みりん,食塩	1.2 g	
29 (火)	古代米			精白米,古代米	食塩	335 kcal	ココナッツサブレ
	とりずき	鶏肉,焼き豆腐,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,グリーンピース	じゃが芋,糸こんにゃく,てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	16.2 g	ラムネ
	ほうれん草のポン酢和え		ほうれん草,しめじ	てんさい糖	ポン酢	8.8 g	りんごジュース
	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	もやし			2.0 g	
30 (水)	ご飯			精白米		305 kcal	きな粉スノーボール
	八宝菜	豚肉	白菜,玉ねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン,だけ,のこぎね	ごま油,片栗粉	生姜,にんにく,中華味,淡口醤油,料理酒,食塩	12.6 g	お茶
	ブロッコリーのマヨ醤油和え		ブロッコリー,にんじん	マヨネーズ	濃口醤油,食塩	8.3 g	
	キャンディチーズ わかめスープ	キャンディチーズ わかめ	玉ねぎ	白ごま,ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	1.3 g	

※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、献立表の日の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	348kcal	14.7g	9.7g	1.5g

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2022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	食塩相当量 g		
1	火	ご飯、鯖の塩焼き、ほうれん草のソテー、のっぺい汁	299.25	352	15.1	13.6	1.2		
2	水	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	333.81	331	13.9	7.6	1.3		
4	金	ご飯、鶏のカレーチーズ焼き、切り干し大根のサラダ、中華スープ	305.25	411	16.7	18.1	1.2		
7	月	ご飯、鯖の照り焼き、キャベツとウインナーのソテー、コーンサラダ味噌汁	323.07	353	17.3	9.0	1.8		
8	火	菜飯、肉じゃが、ブロッコリーの磯辺和え、すまし汁	365.25	306	15.6	4.3	1.3		
9	水	ご飯、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	314.75	328	8.0	6.9	1.1		
10	木	ご飯、鶏肉と高野豆腐の煮物、オムレツ、もやしとわかめの甘酢和え味噌汁	346.48	378	19.8	11.9	2.0		
11	金	クッパ、春巻き、りんご	345.84	342	11.0	8.8	1.0		
14	月	ご飯、チャブチェ、さつま芋のきなこがけ、いんげんとわかめの中華サラダすまし汁	346.07	343	14.1	4.5	1.0		
15	火	ご飯、鶏肉のマーメレード焼き、じゃこピーマン、大豆サラダ、味噌汁	328.70	414	20.1	13.8	2.1		
16	水	ご飯、鮭の西京焼き、かぼちゃの甘煮、小松菜のごま酢和え、けんちん汁	351.68	320	19.1	4.3	1.3		
17	木	セルフハンバーガー、フライドポテト、ミネストローネ	302.13	342	11.6	16.1	1.5		
18	金	ご飯、きのこグラタン、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ	308.39	296	10.6	5.6	1.5		
21	月	ご飯、鯖の味噌煮、かぼちゃのマヨ焼き、大根サラダ、すまし汁	342.85	452	17.0	18.5	1.9		
22	火	ポパイカレー、コロッケ、オレンジ	306.60	436	11.4	13.1	2.2		
24	木	ゆかりご飯、鮭の和風マヨ焼き、炒り豆腐、小松菜とおじゃこのボン酢和え味噌汁	330.48	346	18.5	10.0	1.7		
25	金	醤油ラーメン、アスパラサラダ、オレンジゼリー	354.46	227	9.0	2.2	1.8		
28	月	ご飯、スタミナ炒め、焼きポテト、キャベツとツナのレモンサラダすまし汁	330.23	352	15.4	7.9	1.2		
29	火	古代米、とりすき、ほうれん草のボン酢和え、味噌汁	335.90	335	16.2	8.8	2.0		
30	水	ご飯、八宝菜、ブロッコリーのマヨ醤油和え、キャンディチーズわかめスープ	324.57	305	12.6	8.3	1.3		
期間内の合計			6595.76	6969	293.0	193.3	30.4		
動物性脂質比率 54.47 %			一日あたりの平均		329.79	348	14.7	9.7	1.5
			基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率		0.0	91.6	102.8	91.5	150.0