



給食だより



木の実幼稚園

だんだんと日が短くなり、寒さを感じる日が増えてきました。そのため、この季節は体調が追い付かず、風邪をひきやすくなります。風邪の予防に緑黄色野菜などに含まれるビタミンA、柑橘類などに含まれるビタミンCをたっぷり摂りましょう！

また、鮭などの旬の魚には、脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。旬の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう！



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



～よく噛んで食べましょう！～



11月8日は「いい歯の日」です。これは、80歳で20本の歯を残す運動の一環として設けられた日です。

いつまでもおいしく、そして楽しく食事をするためには歯は欠かせません。そこで、口の中の健康を保ってほしいという願いを込めて、良い歯の日が作られました。

みなさんも、ご飯を食べた後はしっかり歯を磨きましょうね！！

～かみかみサラダ～

①人参(10g)、ごぼう(20g)を千切りにして茹でる。

②甜菜糖(1g)、薄口醤油(0.5g)、米酢(1g)を合わせて、火にかけ甜菜糖を溶かす。

③①②とツナ(3g)とコーン(3g)を混ぜ合わせて完成。

よく噛む練習をしよう！

給食室

10月に出た栗ご飯の栗は、ハートスの社員が京丹波で収穫してきたものです。

木の実幼稚園にも、大きくてまんまるな栗がたくさん届きました！

その栗を給食室のみんなで一つつ丁寧剥いたので、たくさん食べて秋の味覚を楽しんでくれていると嬉しいです。

11月にもきのこや鮭など、秋の味覚がたくさん登場するので、楽しみにしててくださいね♪



ハートスフードクリエーツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

11月献立表



木の葉幼稚園

2023年

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1 (水)	ご飯				精白米	299 kcal	ホイップあんぱん
	しゅうまい	しゅうまい				14.7 g	お茶
	アスパラカレー炒め		アスパラガス, 玉ねぎ, にんじん		本和香糖, サラダ油	5.6 g	
	石狩汁	鮭, 薄揚げ, 味噌, 昆布, かつおぶし		白菜, にんじん, 青ねぎ	こんにゃく	1.3 g	
2 (木)	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	461 kcal	マリ-ビスケット
	コロケ				コロケ, サラダ油	13.8 g	オレンジジュース
	ごぼうサラダ		ごぼう, 胡瓜, コーン			14.2 g	
						2.5 g	
文化の日							
6 (月)	キャロットライス		にんじん		精白米	321 kcal	アメリカンドック
	鮭の照り焼き	鮭			本和香糖, 片栗粉	15.6 g	お茶
	小松菜とベーコンのソテー	ベーコン	小松菜, 玉ねぎ			5.7 g	
	ずまし汁	豆腐, 昆布, かつおぶし		しめじ		2.7 g	
7 (火)	ご飯				精白米	381 kcal	リッツ
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム		片栗粉	17.4 g	ラムネ
	キャベツとれんこんのピクルス		キャベツ, れんこん, にんじん		本和香糖	13.5 g	りんごジュース
	味噌汁	薄揚げ, 味噌, 昆布, かつおぶし		なす		1.4 g	
8 (水)	醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ, にんじん, もやし, 青ねぎ		中華麺, 本和香糖, ごま油	275 kcal	あんぱん, まんじゅう
	ミートボール	ミートボール				13.5 g	マッシュマロ
	バナナ		バナナ			7.1 g	カルピスジュース
						1.7 g	
9 (木)	食パン				食パン	316 kcal	梅おかおにぎり
	メンチカツ	メンチカツ			サラダ油	13.3 g	お茶
	ポテトサラダ		にんじん, 胡瓜		じゃが芋, マヨネーズ	14.9 g	
	ミネストローネ	ベーコン	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶		本和香糖	1.5 g	
10 (金)	ご飯				精白米	314 kcal	ホームパイ
	肉豆腐	豚肉, 焼き豆腐, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, しめじ, えのき, 青ねぎ		本和香糖, サラダ油	16.6 g	オレンジジュース
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー, にんじん			6.0 g	
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし		大根		1.9 g	
13 (月)	ご飯				精白米	324 kcal	ハッピーターン
	チャブチェ	豚肉	玉ねぎ, にんじん, テンゲン菜		醤油, 本和香糖, 白ごま, ごま油	13.8 g	ちよぼちよぼ
	さつま芋のきなこがけ	きな粉			さつま芋, 本和香糖	5.2 g	カルピスジュース
	味噌汁	豆腐, 味噌, 昆布, かつおぶし		しめじ		1.1 g	
14 (火)	ご飯				精白米	306 kcal	りんごゼリー
	鮭の西京焼き	鮭, 白みそ			本和香糖	16.0 g	お茶
	キャベツのグチャップソテー	ワインナー	キャベツ, ビーマン		本和香糖, サラダ油	4.2 g	
	ピーマンずまし汁	わかめ, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, にんじん		ピーマン	1.3 g	
15 (水)	ご飯				精白米	319 kcal	はりんこ
	とろろき	鶏肉, 焼き豆腐, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, グリンピース		じゃが芋, 糸こんにゃく, 本和香糖, サラダ油	15.3 g	フルーツラムネ
	ほうれん草の磯辺和え	海苔	ほうれん草, えのき		本和香糖	7.1 g	カルピスジュース
	味噌汁	味噌, 昆布, かつおぶし		大根	鮭	1.6 g	
16 (木)	マーボー丼	豚ひき肉, 豆腐, 味噌, 味噌	玉ねぎ, にんじん, 白ねぎ		精白米, 本和香糖, 片栗粉	364 kcal	シュガートースト
	焼きスマイルポテト				スマイルポテト, サラダ油	11.8 g	お茶
	ブロッコリーのマヨ和え		ブロッコリー, コーン			10.8 g	
						1.0 g	
17 (金)	ゆかりご飯				精白米	274 kcal	動物ビスケット
	がんもどきの煮物	枝豆, がんも, いんげん, 昆布, かつおぶし	大根, にんじん, しめじ		本和香糖	19.5 g	りんごジュース
	小松菜とおじゃこのナムル	ちりめんじゃこ	小松菜		本和香糖, ごま油	4.7 g	
	味噌汁	豆腐, わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし				1.3 g	
20 (月)	きざみうどん	薄揚げ, 昆布, かつおぶし	白菜, にんじん, 玉ねぎ, 椎茸, 青ねぎ		うどん, 本和香糖	210 kcal	ビスコ
	かぼちゃのマヨ焼き	ワインナー	南瓜, 玉ねぎ		マヨネーズ	6.1 g	ラムネ
	りんご		りんご			5.2 g	オレンジジュース
						1.6 g	
21 (火)	古代米				精白米, 古代米	407 kcal	ココア蒸しパン
	鮭の味噌煮	鮭, 味噌			本和香糖	12.4 g	お茶
	和風フライドポテト	青のり			フライドポテト, サラダ油	15.7 g	
	ずまし汁	昆布, かつおぶし	ほうれん草, えのき			2.0 g	
22 (水)	ロールパン				ロールパン	251 kcal	わかめおにぎり
	きのこグラタン	鶏肉, 牛乳, チーズ	玉ねぎ, マッシュルーム, しめじ		マカロニ, サラダ油, 薄力粉	10.6 g	お茶
	コーンサラダ		コーン, 胡瓜, にんじん			9.0 g	
	コンソメスープ		キャベツ, 玉ねぎ			2.2 g	
動物感謝の日							
24 (金)	ご飯				精白米	298 kcal	聖たべよ
	豚肉のごま風味	豚肉	白菜, 玉ねぎ, にんじん, ビーマン		本和香糖, 白ごま, サラダ油	14.3 g	マッシュマロ
	豆腐サラダ	豆腐	胡瓜, にんじん			5.6 g	カルピスジュース
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	切干しだいこん, 玉ねぎ			1.4 g	
27 (月)	ひじきご飯	ひじき, 薄揚げ, 昆布, かつおぶし	にんじん		精白米, 本和香糖, サラダ油	368 kcal	雪の音
	チキンカツ	チキンカツ			サラダ油	14.3 g	りんごジュース
	五目汁	昆布, かつおぶし	大根, ごぼう, しめじ, 小松菜		里芋	11.5 g	
						1.3 g	
28 (火)	ご飯				精白米	403 kcal	ココナッツサブレ
	鮭のカレーチーズ焼き	鶏肉, チーズ			本和香糖	17.7 g	フルーツラムネ
	アスパラサラダ	ツナ	アスパラガス, コーン		マヨネーズ	17.4 g	オレンジジュース
	コンソメスープ		玉ねぎ, にんじん, ほうれん草			1.1 g	
29 (水)	クッパ	豚肉, たまご	玉ねぎ, にんじん, テンゲン菜		精白米, ごま油, 白ごま	375 kcal	焼きいも
	春巻き	春巻き			サラダ油	12.0 g	お茶
	青りんごゼリー					9.4 g	
						1.0 g	
30 (木)	ご飯				精白米	335 kcal	バタークッキー
	鮭の和風マヨ焼き	鮭, 青のり			マヨネーズ	16.5 g	カルピスジュース
	炒り豆腐	豆腐	玉ねぎ, にんじん, 椎茸		本和香糖, サラダ油	9.8 g	
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし			じゃが芋	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、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	330kcal	14.3g	9.1g	1.6g

[月間栄養価一覧表]

2023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	水	ご飯、しゅうまい、アスパラカレー炒め、石狩汁	291.69	299	14.7	5.6	1.3	
2	木	ポパイカレー、コロッケ、ごぼうサラダ	319.17	461	13.8	14.2	2.5	
6	月	キャロットライス、鯖の照り焼き、小松菜とベーコンのソテー、すまし汁	322.56	321	15.6	5.7	2.7	
7	火	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツとれんこんのピクルス、味噌汁	302.51	381	17.4	13.5	1.4	
8	水	醤油ラーメン、ミートボール、バナナ	351.42	275	13.5	7.1	1.7	
9	木	食パン、メンチカツ、ポテトサラダ、ミネストローネ	304.93	316	13.3	14.9	1.5	
10	金	ご飯、肉豆腐、ブロッコリーサラダ、味噌汁	343.72	314	16.6	6.0	1.9	
13	月	ご飯、チャブチェ、さつま芋のきなこがけ、味噌汁	322.37	324	13.8	5.2	1.1	
14	火	ご飯、鮭の西京焼き、キャベツのケチャップソテー、ピーマンすまし汁	295.45	306	16.0	4.2	1.3	
15	水	ご飯、とりすき、ほうれん草の磯辺和え、味噌汁	329.95	319	15.3	7.1	1.6	
16	木	マーボー丼、焼きスマイルポテト、ブロッコリーのマヨ和え	276.40	364	11.8	10.8	1.0	
17	金	ゆかりご飯、がんもと大根の煮物、小松菜とおじゃこのナムル、味噌汁	336.92	274	19.5	4.7	1.3	
20	月	きざみうどん、かぼちゃのマヨ焼き、りんご	349.99	210	6.1	5.2	1.6	
21	火	古代米、鯖の味噌煮、和風フライドポテト、すまし汁	297.85	407	12.4	15.7	2.0	
22	水	ロールパン、きのこグラタン、コーンサラダ、コンソメスープ	294.36	251	10.6	9.0	2.2	
24	金	ご飯、豚肉のごま風味、豆腐サラダ、味噌汁	323.20	298	14.3	5.6	1.4	
27	月	ひじきご飯、チキンカツ、五目汁	289.35	368	14.3	11.5	1.3	
28	火	ご飯、鶏のカレーチーズ焼き、アスパラサラダ、コンソメスープ	313.00	403	17.7	17.4	1.1	
29	水	クッパ、春巻き、青りんごゼリー	353.88	375	12.0	9.4	1.0	
30	木	ご飯、鮭の和風マヨ焼き、炒り豆腐、味噌汁	286.72	335	16.5	9.8	1.3	
期間内の合計			6305.44	6601	285.2	182.6	31.2	
動物性脂質比率 47.59 %			一日あたりの平均		315.27	330	14.3	9.1
			基準値		0.00	380	14.3	10.6
			充足率		0.0	86.8	100.0	85.8
							160.0	