

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材料および体内での働き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳 かし	あつあげのみそいため	あつあげ	あぶら ぶ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし かぼちゃ	♪こくとうバナナおしばん	373(500) 15.0(19.4)	1日 3~5才
火	ごはん	シンデレラサラダ すましじる☆	ハム ぶたにく	ハーフマヨネーズ	ピーマン きゅうり にんじん えのきだけ わかめ	ぎゅうにゅう	11.2(13.1) 1.7(1.8)	身体測定
2	牛乳 かし	ちぐさやき	たまご ツナかん	あぶら バター	ほししいたけ にんじん こまつな	♪サラダおにぎり	432(570) 21.5(22.8)	2日 うめ組
水	食パン	きのこスパゲティ りんご	とりひきにく	スパゲティ	いんげん しめじ たまねぎ りんご	ぎゅうにゅう	20.2(20.4) 1.4(1.3)	保育発表会・懇談会
4	豆乳 果物	ぶたにくのステーキソース	ぶたにく とうふ	あぶら	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゃべつ	♪バナナアかんでん ミニフィッシュ	373(518) 16.8(19.1)	4日 2才
金	麦ごはん	チンゲンサイのあえもの みそじる☆	しらす あぶらあげ	ごま	かぶ わかめ	ぎゅうにゅう	18.9(18.5) 4.2(3.6)	身体測定
5	牛乳 かし	ビーフンいため	ぶたにく	あぶら じゃがいも	きゃべつ にんじん もやし しめじ たまねぎ	カステラ せんべい	377(566) 13.7(20.0)	
土	めん	じゃがいものみそじる	とうふ	ビーフン	だいこん わかめ	ぎゅうにゅう	7.4(9.7) 2.2(2.6)	
7	牛乳 かし	かれのいにつけ	かれい あぶらあげ	さつまいも	ほうれんそう きゃべつ にんじん	せんべい クッキー	405(562) 22.4(23.6)	7日 1才
月	ごはん	なっとうあえ みそじる☆	なっとう しらす		きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう	13.1(14.8) 1.8(1.6)	身体測定
8	牛乳 かし	ミルクいりすいとん☆	とりにく シュウマイ	あぶら こむぎこ	だいこん にんじん ブロッコリー	♪ホットケーキ	425(522) 18.2(20.7)	8日 0才
火	ごはん	あげしゅうまい ブロッコリー パナナ	スキムミルク	しらたまこ さといも	ほししいたけ こまつな パナナ	ぎゅうにゅう	15.1(17.1) 1.1(1.6)	身体測定
9	牛乳 かし	とりにくのレモンふうみあげ	とりにく	あぶら	レモン きりこんぶ にんじん いんげん	♪こめこのチヂミ	444(580) 19.5(21.3)	
水	ごはん	きりこんぶのいために オレンジ	あぶらあげ	ごまあぶら	つきこんにゃく オレンジ	ぎゅうにゅう	24.2(23.6) 1.2(1.1)	
10	豆乳 かし	こうやどうふのにくまきに	こうやどうふ ぶたにく	あぶら はるさめ	かぶ こまつな にんじん もやし	♪ピザトースト	419(555) 24.3(25.0)	
木	麦ごはん	かぶのサラダ ちゅうかふうスープ	あぶらあげ とりにく	じゃがいも	きゅうり こんぶ たまねぎ きゃべつ	ぎゅうにゅう	18.4(18.0) 1.8(1.6)	
11	牛乳 かし	にくだんごのしんじゅむし	ぶたひきにく たまご	あぶら	しょうが にんにく たまねぎ ひじき	ヨーグルト せんべい	346(496) 17.7(19.8)	
金	ホットパン	ひじきのいりに みかん	スキムミルク あぶら	もちごめ	しらたき にんじん グリンピース みかん	ぎゅうにゅう	16.3(16.8) 2.0(1.7)	
12	牛乳 かし	ごもくしょうゆラーメン	ぶたにく	ラーメン	もやし にんじん きゃべつ かぼちゃ	スティックパン せんべい	354(441) 15.2(17.4)	
土	めん	かぼちゃのあまに	なると			ぎゅうにゅう	12.2(13.9) 1.9(2.1)	
14	牛乳 かし	さばのみそに	さば とうふ	さといも	しょうが だいこん きゅうり にんじん	♪なめだけおにぎり	400(539) 21.6(22.9)	
月	ごはん	だいこんとあぶらあげのすのもの みそじる☆	あぶらあげ		わかめ	ぎゅうにゅう	19.3(18.7) 1.0(1.0)	
15	牛乳 かし	とりにくのマーレードやき	とりにく	あぶら ごま	マーレードジャム ブロッコリー たまねぎ	♪なっとうきょうぎ	373(518) 22.0(23.2)	
火	ごはん	ブロッコリーサラダ キラキラスープ		ぶ	しょうが にんにく にんじん コーンかん わかめ	せんべい	11.7(12.7) 1.8(1.7)	
16	牛乳 かし	ぶたにくとピーマンのほそぎりいため	ぶたにく ゆでたいす	あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	♪アニマルクリームパン	427(544) 23.3(26.0)	
水	ごはん	ごもくまめ オレンジ	あぶらあげ	ごまあぶら	りか だけのこのみずに ごぼう こんにゃく オレンジ	ぎゅうにゅう	17.4(19.0) 2.3(2.0)	
17	牛乳 かし	にくだんごのハヤシシチュー	ぶたひきにく ハム	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ グリンピース	♪バナナブレッド	409(557) 17.1(19.8)	
木	ごはん	シーザーサラダ みかん	こなチーズ スキムミルク	オリーブあぶら	トマトかん きゃべつ だいこん みかん	ぎゅうにゅう	17.8(17.6) 1.9(1.7)	
18	豆乳 果物	レバーフライ	ぶたレバー たまご	あぶら ハーフマヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり にんじん	♪ジャム&マーガリン	438(585) 21.7(23.7)	
金	麦ごはん	ポテトサラダ みそじる☆	とうふ	じゃがいも	コーンかん わかめ たまねぎ	ぎゅうにゅう	18.8(20.1) 2.0(1.8)	
19	牛乳 かし	スパゲティナポリタン	ぶたひきにく	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	♪マドレーヌ せんべい	433(508) 16.5(17.7)	
土	めん	わかめスープ		スパゲティ	わかめ きゃべつ	ぎゅうにゅう	12.9(15.0) 1.9(1.9)	
21	牛乳 かし	さけのちちゅうかいふうに	さけ あつあげ	バター	にんにく しょうが もやし わかめ	♪さといもおにぎり	499(614) 22.4(23.2)	
月	ごはん	もやしのツナあえ みそじる☆	ツナかん	さといも ごま	みずな にんじん ながねぎ	ぎゅうにゅう	24.2(22.6) 1.5(1.3)	
22	牛乳 かし	だいすとりにくのあまからに	だいす とりにく	あぶら	しょうが にんじん だいこん ごぼう	♪きなこだんご	397(538) 19.6(21.1)	22日 さくら組
火	ごはん	きゅうりとわかめのすのもの かきたま	たまご		きゅうり わかめ こまつな たまねぎ わかめ	ぎゅうにゅう	15.4(16.4) 1.5(1.3)	保育発表会・懇談会
24	牛乳 かし	ぶたにくとやさいのカレーいため	ぶたにく	あぶら マカロニ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	♪もちもちチーズあけ	400(555) 17.4(20.0)	
木	ごはん	マカロニサラダ みかん		ハーフマヨネーズ	カレーこ きゃべつ きゅうり みかん	ばん	17.9(18.1) 1.2(1.2)	
25	牛乳 かし	ドライカレー エビフライ	ゆでたいす ぶたひき	あぶら	たまねぎ にんじん カレーこ ピーマン にん	♪ケーキ	409(546) 21.6(22.9)	25日
金	幼児組もごはん付きます	きゅうりときゃべつのあさづけ みかん	きにくすらのた	こめ	パセリ きゃべつ きゅうり みかん	♪ジョアブレーン	16.9(16.9) 2.2(2.0)	たんじょうびかい
26	牛乳 かし	やきうどん	ぶたにく	あぶら	きゃべつ もやし にんじん あおのり	♪チーズおしぼん せんべい	546(519) 25.2(23.4)	
土	めん	さつまいものみそじる	とうふ	うどん さつまいも	ながねぎ	ぎゅうにゅう	17.4(16.9) 0.9(0.9)	
28	牛乳 かし	ぶりだいこん	ぶり		しょうが だいこん きゅうり にんじん ほう	♪フルーツゼリーウ	414(556) 16.3(19.7)	
月	ごはん	ひじきのわふうサラダ みそじる☆			れんそう たまねぎ ひじき れんこん コーンかん わかめ	♪エハース	12.7(15.0) 2.0(2.3)	
29	豆乳 かし	れんこんいり にこみハンバーグ	ぶたひきにく とり	あぶら	れんこん たまねぎ ブロッコリー ひじき	♪やきいも	413(540) 19.2(20.0)	29日
火	麦ごはん	ブロッコリーのしらすあえ みそじる☆	ひきにく たまご		きりぼしだいこん ほうれんそう	ぎゅうにゅう	10.4(11.4) 1.5(1.3)	やきいも
30	牛乳 かし	スペインオムレツふう ほうチーズ	たまご チーズ	あぶら じゃがいも	にんじん ピーマン トマト	♪せんべい クッキー	459(593) 22.3(23.5)	30日 4~5才児
水	ホットパン	ちゅうかふうすのもの りんご	ハム ぶたにく	ごまあぶら はるさめ	たまねぎ きゅうり もやし りんご	ぎゅうにゅう	21.3(21.2) 1.2(1.1)	リトミック

～体を温める食材～

これから迎える寒い季節は 身体の温まる食事で風邪予防に備えましょう。寒冷地で取れる食材や、冬が旬の食材は身体を温めてくれます。

☆今月は根菜、芋類を入れて煮込んだ野菜がたくさんとれて温まるメニューがたくさんあります。お楽しみに！

おいしい旬の食べ物 チンゲンサイ

旬は春と秋の2回ですが、寒暖差の大きい10～11月が一番美味しいといわれています。カルシウムのほかβ-カロテンも豊富に含まれており、味にくせが少ない葉野菜です。根の部分のすじが噛みにくいことがありますが、すじを切断するようにカットすると、咀嚼しやすくなります。

11月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー418(540)・蛋白質20.7(22.3)・脂質17.1(17.7)・食塩1.9(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はつくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。