

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	♪こくどうバナナむし	373(500) 15.0(19.4)	1日 幼児組
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 たんぼぼ組
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)	身体測定
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 ちゅうりっぷ組
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)	7日 あか組
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	かれいのにつけ	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)	
月	ごはん	なっとうあえ みそじる☆	なっとう しらす		きりほしだいこん	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)	9日 うめ組
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)	
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)	保育発表会・懇談会
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)	保育発表会・懇談会
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)	15日
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)	内科検診
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	やきいも	413(540) 19.2(20.0)	16日
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	ぎゅうにゅう	10.4(11.4) 1.5(1.3)	
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 けでたい	あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	せんべい クッキー	459(593) 22.3(23.5)	
水	ごはん	ごもくまめ オレンジ	あぶらあげ	ごまあぶら	りかのこのみずに ごぼう こんにゃく オレンジ	ぎゅうにゅう	21.3(21.2) 1.2(1.1)	内科検診
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)	25日 さくら組
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)	29日
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	♪なっとうきょうざ	373(518) 22.0(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	せんべい	11.7(12.7) 1.8(1.7)	
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)	25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)	
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	♪もちもちチーズあげ	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	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	アニマルクリームパン	427(544) 23.3(26.0)	29日
金	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		きりほしだいこん ほうれんそう	ぎゅうにゅう	17.4(19.0) 2.3(2.0)	
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	チーズむしほん 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)	たんじょうびかい
月	ごはん	ひじきのわふうサラダ みそじる☆			れんそう	エハース	12.7(15.0) 2.0(2.3)	
29	牛乳 かし	ドライカレー エビフライ	けでたいす ぶたひ	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)	
火	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	えび たまご	こめ	パセリ きゃべつ きゅうり みかん	16.9(16.9) 2.2(2.0)	
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	♪さといもおにぎり	499(614) 22.4(23.2)	たんじょうびかい
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	24.2(22.6) 1.5(1.3)	

～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421(539)・蛋白質20.7(22.2)・脂質17.1(17.6)・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。