こんだてひょう 幼児食

日			曜	献立名 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価
1	15	29	水	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん 豚のごま炒め こまつなともやしの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	牛乳 さつまいものようかん Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりごま 油 さつまいも Oisixお野菜せんべい	にんにく にんじん こまつな もやし かぼちゃ ねぎ 粉かんてん	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水	Ene. : 445kcal P : 17.8g F : 13.1g C : 70g Ca : 331mg 食塩相当量 : 1g
2	16	30	木	麦茶 コーン クッキー	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・なめこ) マスカットゼリー	牛乳 塩むすび	牛乳 鶏むね肉 竹輪 木綿豆腐	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 マスカットゼリー 米	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン なめこ	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水 酢 かつおだし汁	Ene.453kcal P : 20.2g F : 13.9g C : 68.1g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1.8g
4	18		土	麦茶 お楽しみ	ごはん ドライカレー かぼちゃサラダ コンソメスープ（具は子どもが選びます）	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 豚肉	米 砂糖 ほうれん草蒸しパン	たまねぎ トマトピューレ かぼちゃ	食塩 ケチャップ ウスターソース 野菜カレー 酢	Ene.591kcal P : 17.9g F : 9.02g C : 35.3g Ca : 136.2mg 食塩相当量 :
6	20		月	麦茶 ミレービスケット	ビーンズライス(カレー風味) キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	牛乳 みかん缶入り豆乳寒天 おこめリング	牛乳 豚肉もも ゆで大豆 ベーコン 調整豆乳	米 油 砂糖 小麦粉 おこめリング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ 粉かんてん みかん缶	水 カレー粉 中濃ソース ケチャップ コンソメ 酢 しょうゆ 食塩	Ene. : 454kcal P : 17.9g F : 18.2g C : 61.7g Ca : 299mg 食塩相当量 : 1g
7	21		火	麦茶 塩せんべい	ごはん 鶏むねのすき焼き ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 鶏むね 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 しらたき 油 砂糖 マスカットゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん ブロッコリー ひじき しめじ 干しぶどう	しょうゆ みりん かつおだし汁 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene. : 461kcal P : 19g F : 14.1g C : 68.9g Ca : 288mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22		水	麦茶 マスカットゼリー	紅葉ごはん かれいの蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・えのき) りんご	牛乳 ナポリタン	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ) ウインナー	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン かぼちゃ えのきたけ りんご ピーマン たまねぎ	食塩 しょうゆ みりん 酒 酢 かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	Ene. : 461kcal P : 19.2g F : 14.1g C : 69.1g Ca : 260mg 食塩相当量 : 1.6g
9			木	麦茶 コーン クッキー	食パン ポークチャップ ほうれん草のソテー 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 ライスコロッケ	牛乳 豚肉(もも) 豆乳 豚ひき肉 卵	食パン 片栗粉 油 米 小麦粉 パン粉 あげ油	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし クリームコーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 水 コンソメ	Ene. : 471kcal P : 23.1g F : 19.5g C : 57.2g Ca : 263mg 食塩相当量 : 1.5g
10	特別食		金	麦茶 キラキラコーン	とりさんライス コーン入り豆腐ナゲット(米粉) さつまいものマヨサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ) みかん	牛乳 マーブルカップケーキ(米粉)	牛乳 ウインナー 木綿豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 米粉 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖	にんじん 干しぶどう コーン ひじき きゅうり キャベツ カットわかめ みかん	しょうゆ 食塩 ケチャップ かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー ココア	Ene. : 514kcal P : 18.2g F : 20.1g C : 70.5g Ca : 297mg 食塩相当量 : 1.5g
11	25		土	麦茶 お楽しみ	ごはん 煮込みハンバーグ じゃがいもカレー炒め コンソメスープ(具は子どもが選びます)	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 豚肉	米 砂糖 植物油 脂片栗粉 じゃがいも りんご蒸しパン	しめじ にんじん トマトピューレ コーン えだまめ たまねぎ	食塩 コンソメ トマトケチャップ カレー粉 しょうゆ 魚醤	Ene. : 500.8kcal P : 14.4g F : 9.15g C : 83.0g Ca : 228mg 食塩相当量 : 1.3g
13	27		月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 鶏の炒め煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・はくさい)	牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉 あげ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい かぼちゃ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 455kcal P : 17.5g F : 16.5g C : 64.1g Ca : 289mg 食塩相当量 : 1.2g
14	28		火	麦茶 塩せんべい	ふりかけごはん 鮭のパン粉焼き だいこんの酢の物 すまし汁(生揚げ・さつまいも) バナナ	牛乳 ほうれん草蒸しパン(豆乳)	牛乳 かつお節 さけ 生揚げ 豆乳	米 白いりごま パン粉 油 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉	きゅうり だいこん カットわかめ バナナ ほうれんそう コーン	しそふりかけ 食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつおだし汁	Ene. : 465kcal P : 20.5g F : 14.3g C : 68g Ca : 290mg 食塩相当量 : 1.1g
17			金	麦茶 キラキラコーン	ごはん ぶりのおろし煮 根菜の金平 みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	牛乳 ひじき入りピザトースト	牛乳 ぶり 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 砂糖 白いりごま 油 さつまいも 食パン	しょうが だいこん ごぼう にんじん れんこん ほうれんそう たまねぎ ピーマン ひじき	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁 ケチャップ	Ene. : 487kcal P : 21.1g F : 17.6g C : 67.2g Ca : 337mg 食塩相当量 : 1.8g
24	郷土食	和食の日	金	麦茶 キラキラコーン	とうきびめし さばのじゃう ブロッコリーのごま和え いものこ汁 みかん	牛乳 石垣団子(米粉)	牛乳 さば 木綿豆腐 かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 白いりごま さといも さつまいも 米粉	コーン もやし はくさい ごぼう ブロッコリー しめじ にんじん みかん	食塩 水 酒 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	Ene. : 504kcal P : 21.1g F : 14.8g C : 77.9g Ca : 295mg 食塩相当量 : 1.7g

給食MEMO

11月は祝日が2回ありますね。祝日ではありませんが、「11月4日」は何の日かご存知ですか……？「い[1]・い[1]・よ[4]」の日(※)なんだそうです。いつも食べる野菜を食べなかった……今日は遊び食べが多かった……子どもたちの食に対しての悩みはつきないもの。でも「(そんな日もあって)いいよ」と思える日もあっていいかもしれませんね。そして、そう思う自分にも「いいよ」と言い聞かせたいものですね。また、24(金)は「和食の日(※)」です。様々な地域の郷土料理を提供予定です。詳しくは給食だよりにてご紹介いたします。※：一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録。

前段が長くなりましたが、今月の食育のテーマ「米」に合わせて、2・16・30(木)の午後おやつを「塩むすび」にしました。「塩むすび」を通して、お米そのものを感じて、味わって…そういったきっかけの1つになったら良いなという想いを込めています。”真っ白なおにぎり”はあまり馴染みがないかもしれませんが、美味しく楽しい食事の時間になりますように。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

	目標値	月平均値
Ene.(ｴﾈﾙｷﾞｰ)	475kcal	469kcal
P(ﾀﾝﾊﾟｸ)	19g	19.3g
F(脂質)	13.2g	15.8g
C(炭水化物)	70.1g	67.7g
Ca(ｶﾙｼｳﾑ)	225mg	294mg
食塩相当量	1.5g	1.4g