

平成 29 年 11 月 分 給 食 献 立 表

保育所 エネルギー 520kcal (3歳児以上) 475kcal (3歳児未満)  
蛋白質 20.0g 16.0g  
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日	朝	お	つ	(3歳未満)	お	昼	ご	は	ん	お	つ			
曜	献	立	名	材	献	立	名	材	料	献	立	名	材	料
1	水	ゼリー	ゼリー粉	4	豆腐入りスパニッシュオムレツ	ミンチ 15 玉ねぎ 20 人参 10	じゃが芋 30	ビーマン 10 卵 30	チンスコー	小麦粉 11 ラード 6				
2	木	チーズ牛乳	チーズ牛乳	10 80	魚のおろし煮 変わり野菜盛り ごはん くだもの	サバ 50 片栗粉 5 油 5 大根 30	砂糖 2 醤油 2	ウインナーロールパン	ミックス粉 20 ヨーグルト 8					
3	金	<b>文 化 の 日</b>												
4	土	お菓子牛乳	お菓子牛乳	5 80	焼き豚ラーメン ポテサラ くだもの	ラーメン 44 ラーメンスープ 2 卵 20	モヤシ 20 ネギ 5 蒲鉾 5	くだもの	くだもの 80					
5	日													
6	月	くだもの牛乳	くだもの牛乳	50 80	ポテトミートグラタン キャベツとウインナーのスープ ロールパン くだもの	ミンチ 15 玉ねぎ 30 人参 10	干しいたけ 1 トマト缶 10	ケチャップ 5	混ぜご飯	千切り大根 32 人参 10				
7	火	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	50	酢鶏 かきたま汁 ごはん くだもの	鶏肉 20 醤油 1 酒 1 ニンニク 1	しょうが 1 片栗粉 3	あべ川牛乳	やわみ 20 きな粉 15					
8	水	ジャムサンド牛乳	サンド用食パン ジャム 牛乳	20 5 80	さつま汁 魚のんにく風味 ごはん くだもの	鶏肉 20 さつま芋 50 じゃが芋 15	人参 10 干しいたけ 1 大根 20	白饅頭牛乳	ミックス粉 20 フレーンヨーグルト 8					
9	木	お菓子牛乳	お菓子牛乳	5 80	納豆のかき揚げ ソーメン汁 ごはん くだもの	さつま芋 30 玉ねぎ 20 人参 10	コーン 5 エビ 10	ウインナー 10	ジャムサンド牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5				
10	金	プリン	プリン粉 牛乳	4 40	マーボー豆腐 ココロスープ ごはん くだもの	豆腐 40 合ミンチ 20 干しいたけ 1	人参 10 玉ねぎ 20	ニンニク 1	クッキー牛乳	小麦粉 20 砂糖 5				
11	土	スティックパン牛乳	スティックパン 牛乳	10 80	神楽うどん 煮豆 酢の物 くだもの	うどん 60 鶏肉 20	蒲鉾 5	ネギ 5 砂糖 2	フルーツポンチ	やわみ 10 もも缶 10				
12	日													
13	月	ゆで芋牛乳	さつま芋 牛乳	50 80	チーズハンバーグ 野菜スープ ごはん くだもの	合ミンチ 20 玉ねぎ 20 豆腐 20	人参 10 ビーマン 5	卵 10	ドーナツ牛乳	ミックス粉 30 卵 5				
14	火	くだもの牛乳	くだもの牛乳	50 80	鮭の塩焼き トマト・ブロッコリー かぼちゃのみそ汁 ごはん くだもの	鮭 50 トマト 30	ブロッコリー 20 味噌 1	かぼちゃ 30 人参 10	さつま芋だんご牛乳	さつま芋 30 やわみ 15				
15	水	チーズ牛乳	チーズ牛乳	10 80						給食研修会があります。 お弁当をお願いします。				
16	木	ヨーグルト	ヨーグルト もも缶 みかん缶	50 20 5	千切り大根の炒め煮 スパサラ ごはん くだもの	鶏肉 20 千切大根 48 人参 10	ひじき 1 あげ 5	チーズ饅頭牛乳	小麦粉 15 砂糖 5					
17	金	お菓子牛乳	おかし牛乳	5 80	中華おこわ 芋っこ汁 即席漬け くだもの	もち米 40 米 10 豚肉 15	干しいたけ 1 竹の子 15	人参 10	ゼリー	ゼリー粉 8				
18	土	枝豆牛乳	枝豆牛乳	10 80	パンプキンシチュー ごま和え ごはん くだもの	鶏肉 15 かぼちゃ 60 玉ねぎ 40	しめじ 15 小麦粉 5	バター 5	シナモントースト	食パン 30 シナモン				
19	日													
20	月	おかし牛乳	お菓子牛乳	10 80	筑前煮 ポパイサラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 レンコン 20 じゃが芋 20	竹の子 20	しめじ 15	焼き芋牛乳	さつま芋 80				

日	朝	お	や	つ (3歳未満)	お	昼	ご	は	ん	お	や	つ		
曜	献立名	材	料	献	立	名	材	料	料	献	立	名	材	料
21	チーズ牛乳	チーズ 牛乳	10 80	★誕生会★ バイキング			パン 50 卵 30 砂糖 5 塩 鶏肉 40 塩・こしょう 5 片栗粉 5 油 5 ウインナー 10 ミニトマト 15 フロッキー 20 レタス 5 シーチキン 5 マヨネーズ 2 きゅうり 20 ジャム 2 さつま芋 20 人参 5 玉ねぎ 20 コーン 5 しめじ 10 コンソメ 2 スキム 10 塩・コショウ くだもの 50			カップヨーグルト		ヨーグルト 90		
22	くだもの牛乳	くだもの 牛乳	50 80	カレー味の肉じゃが わかめ味噌汁 ごはん くだもの			豚肉 20 じゃが芋 60 人参 20 玉ねぎ 40 こんにゃく 10 ちくわ 3 グリーンピース 5 カレー粉 砂糖 3 醤油 3 酒 2 みりん 2 えのき・しめじ 30 わかめ 1 あげ 5 人参 5 煮干し 2 ネギ 5 味噌 5 白米 40 くだもの 50			UFOパン 牛乳		ロールパン 30 小麦粉 2 バター 2 砂糖 2 卵 2 牛乳 200		
23	<b>勤 労 感 謝 の 日</b>													
24	ジャム サンド 牛乳	サンド用食パン ジャム 牛乳	20 5 80	さんま丼 酢の物 ココ汁 くだもの			さんま 50 小麦粉 5 砂糖 2 醤油 2 酒 3 みりん 1 小葱 5 白米 40 大根 30 きゅうり 15 かにかま 5 砂糖 3 塩 1 酢 4 ごま 1 鶏肉 10 ごぼう 10 人参 5 こんにゃく 5 あげ 5 煮干し 2 味噌 5 ネギ 5 くだもの 50			さつま芋のつけあげ 牛乳		さつま芋 50 生姜汁 2 黒砂糖 5 小麦粉 10 水 2 油 5 牛乳 200		
25	くだもの牛乳	くだもの 牛乳	50 80	ビーフン ポタージュ パン くだもの			ビーフン 23 豚肉 15 人参 8 ビーマン 12 竹の子 13 干しいたけ 1 エビ 10 鶏ガラスープの素 1 ごま油 1 オイスターソース 1 塩・コショウ 人参 20 かぼちゃ 20 コンソメ 2 スキム 10 白ワイン 2 玉ねぎ 20 くだもの 50			ゆで卵 枝豆 お茶		卵 50 味塩 枝豆 10		
26														
27	おかし 牛乳	おかし 牛乳	5 80	きのこスパ 中華スープ くだもの			ベーコン 10 玉ねぎ 20 えのき 15 しめじ 15 干しいたけ 15 スパゲティ 60 ビーマン 5 醤油 5 白菜 30 わかめ 1 人参 20 卵 5 ごま油 1 しょうが 1 鶏ガラスープ 2 醤油 3 片栗粉 5 くだもの 50			カステラ風 牛乳		ミックス粉 20 バター 5 卵 10 ベーキングパウダー 1 牛乳 10 グラニュー糖 8 牛乳 200		
28	枝豆 牛乳	枝豆 牛乳	10 80	昆布の旨煮 パンサンデー ごはん くだもの			鶏肉 20 昆布 3 ごぼう 20 干しいたけ 1 人参 10 ちくわ 3 あげ 5 こんにゃく 5 ボイル大豆 20 砂糖 3 醤油 3 みりん 2 酒 2 春雨 16 きゅうり 20 ハム 5 人参 5 卵 10 醤油 1 砂糖 3 酢 4 ごま油 1 白米 40 くだもの 50			コーンフレークケーキ 牛乳		コーンフレーク 10 バター 3 マシュマロ 3 牛乳 200		
29	くだもの牛乳	くだもの 牛乳	50 80	魚の竜田揚げ きのこの味噌汁 ごはん くだもの			魚 50 生姜 1 酒 2 醤油 2 片栗粉 5 油 5 キャベツ 20 人参 5 きゅうり 5 トマト 30 味ポン 5 えのき 15 しめじ 15 トーフ 20 人参 5 煮干し 2 ネギ 5 味噌 5 白米 40 くだもの 50			磯辺もち 牛乳		やわみ 20 醤油 2 砂糖 2 のり 1 牛乳 200		
30	ゼリー	ゼリー粉	4	煮しめ ミモザ和え ごはん くだもの			がんとどき 20 里芋 20 人参 20 大根 20 ぜんまい 20 絹さや 5 砂糖 3 醤油 3 酒 2 みりん 2 もやし 30 きゅうり 20 ハム 5 卵 5 人参 5 ドレッシング 3 白米 40 くだもの 50			いもぜんざい お茶		小豆 20 砂糖 15 塩 さつま芋 30		



## 美味しい秋の味覚



魚はDHAたっぷりのさんまがおいしいですね。ただし、内臓は海の汚れがたまっていることもあるので避けた方がよいそうです。

新米もぜひ味わいたいですね。

野菜では、根っこのものがだんだん美味しくなります。

大根は辛さがぬけて甘味を増してきます。

里芋やさつまいもも美味しくなってきました。

果物では、りんご、みかん、柿、栗なども美味しいです。

夏の枝豆も、乾燥して新しい姿「大豆」で登場です。別の食べものと思われているかもしれませんが、元を正せば同じ作物です。秋が新豆の旬です。いつもより早く煮えるので、日頃水煮を利用されている方もはじめから煮てみてはいかがでしょうか。

## 食事に集中していますか？

食事と食事の間隔を開けましょう。空腹でない状態で食卓につくと、遊び食べやムラ食いの原因になります。また、間食の摂りすぎや運動不足も影響します。外で十分に遊びましょう。

## おやつの選び方は？

おやつは「補食」と呼び、食事ではとりきれない栄養や食事量を補う目的があります。おにぎりや芋など、主食代わりにするものや水分の補給になる果物など、手軽に食べられるものを摂るといいですね。

## 小魚を食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。

## 海藻パワー

海藻は便秘の予防となる、食物繊維のとても多い食品です。便秘を防ぐことから、大腸がんの予防にもなります。

