

# 予 定 献 立 表

日 曜	10時おやつ	献 立	3時おやつ	材 料 名		(◎は10時おやつ ○は3時おやつ)	エネルギー 塩分 ( )内は未満 児
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		
2 月	麦茶 甘食	ご飯、ニラ納豆、三色おかか和え、豚汁、グ レープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	米、○砂糖、砂糖、○片 栗粉、油、ごま油	○牛乳、納豆、鶏肉、豚 肉、かつお節、米みそ○脱 脂粉乳	もやし、ほうれんそう、にら、板こんにやく、ね ぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、グレープフ ルーツ	534(453) 2.6(2.3)
4 水	麦茶 みかんヨーグ ルト	塩ラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸しパン	生中華めん、油、◎砂 糖、○ホットケーキ粉	○牛乳、豚肉、○脱脂粉 乳、◎ヨーグルト、○チー ズ	オレンジ、もやし、にら、キャベツ、にんじん、 コーン缶、○ねぎ、◎みかん缶	510(455) 2.9(2.3)
5 木	麦茶 ビスケット	ご飯、さばのみそ煮、ひじきとハムのソ テー、白菜とわかめの味噌汁、グレープフ ルーツ	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ ルーツ	米、さといも、油	○牛乳、さば、ハム、米み そ、○脱脂粉乳	はくさい、グレープフルーツ、もやし、にんじ ん、さやえんどう、ひじき、しょうが、ごま	545(489) 1.6(1.5)
6 金	麦茶 バナナ	食パン、チーズはんぺんフライ、ブロッコ リーのごまマヨサラダ、ビーンズスープ、オ レンジ	野菜ジュース せんべい	じゃがいも、マヨネーズ、 油、砂糖、米	ゆで大豆、ベーコン、小イ ワシ、チーズ、はんぺん	ブロッコリー、ホールトマト缶詰、オレンジ、た まねぎ、にんじん、コーン、ごま、◎バナナ、野 菜ジュース	542(526) 2.0(1.8)
7 土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油、カ レー粉	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご	
9 月	麦茶 せんべい	中華丼、ばんさんすう、わかめスープ、グ レープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、はるさめ、油、片栗 粉、砂糖、ごま油	○牛乳、しばえび、いか、 ハム、○脱脂粉乳、卵	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もや し、ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、ピー マン、ごま、黒きくらげ	505(445) 2.7(2.5)
10 火	麦茶 プチダン	食パン、鶏肉の照り焼き、さつまいもサラ ダ、コンソメスープ、オレンジ	牛乳・ミルク チーズスコーン	さつまいも、マヨネーズ、 片栗粉、油、砂糖、◎砂 糖	○牛乳、鶏もも肉、○チー ズ、○脱脂粉乳、錦糸玉 子	オレンジ、ごまつな、コーン、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	597(360) 2.3(1.7)
11 水	麦茶 やさいパン	ご飯、マーボー豆腐、ほうれんそうともやし のナムル、玉ねぎと油揚げの味噌汁、グ レープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、砂糖、ごま油、片栗 粉	○牛乳、豚ひき肉、米み そ、油揚げ、木綿豆腐、○ 脱脂粉乳	にら、ほうれんそう、グレープフルーツ、たまね ぎ、もやし、ねぎ、ごま、焼きのり、しょうが、に んにく	571(508) 2.6(2.4)
12 木	麦茶 スティック人 参	食パン、トマトオムレツ、ささみと野菜のサラ ダ、ワンタンスープ、オレンジ	ジョア お茶めな大豆	じゃがいも、油、砂糖	ジョア、トマトオムレツ、◎ プチダン、鶏ささ身、大豆	オレンジ、ごまつな、もやし、にんじん、いんげ ん、レモン果汁	454(416) 2.4(2.1)
13 金	麦茶 チーズ、クラッ カー	赤飯、焼き魚、切り干し大根の煮物、すまし 汁、みかん (七五三祝いメニュー)	牛乳・ミルク バナナ	もち米、○さつまいも、 砂糖、油、焼ふ	○牛乳、ぎんざげ、かまぼ こ、ささげ、油揚げ、○脱脂 粉乳	みかん、ほうれんそう、にんじん、切り干しだ いこん、干しいたけ、ごま	591(533) 2.4(2.2)
14 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャ ム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
16 月	麦茶 たまごボーロ	ご飯、人参たらこ、たけのことマグロの煮 物、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 千歳あめ、蒸し 芋	米、油	○牛乳、たらこ、ツナ油漬 缶、米みそ、○脱脂粉乳、 卵	○バナナ、グレープフルーツ、たけのこ、にん じん、だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ、いん げん、干しいたけ	486(398) 2.2(1.9)
17 火	麦茶 せんべい	食パン、レバー入り肉団子、白菜サラダ、ト マトスープ、柿	牛乳・ミルク じゃこねぎおに ぎり	食パン、油、○ごま油、 米	○牛乳、ベーコン、○脱脂 粉乳、○しらす干し、○か つお節、卵、レバー	かき、はくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、 りんご、きゅうり、干しぶどう、にんじん、○ね ぎ	520(432) 2.2(2.0)
18 水	麦茶 スティック大 根	ツナの和風スパゲッティ、ビーンズサラダ、 ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク フルーツサンド	スパゲッティ、○食パン、 マヨネーズ、油	○牛乳、ツナ油漬缶、ハ ム、○ホイップクリーム、ゆ で大豆、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、ごまつな、○バナナ、ミニ トマト、きゅうり、しめじ、えのきたけ、○みかん 缶、にんにく、万能ねぎ、◎だいこん	684(556) 3.6(3.1)
19 木	麦茶 せんべい	ご飯、ふりかけ、おでん、ブロッコリーの酢 醤油和え、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、○小麦粉	○牛乳、ゆで卵、さつま揚 げ、ウインナー、かつお 節、○脱脂粉乳	だいこん、ブロッコリー、グレープフルーツ、板 こんにやく、こんぶ、にんじん	562(490) 3.7(3.3)
20 金	麦茶 ももヨーグルト	食パン、みそカツ、マカロニサラダ、キャベ ツスープ、オレンジ	牛乳、ミルク ビスコ	マカロニ、パン粉、マヨ ネーズ、小麦粉、油、砂 糖	牛乳、豚肉、ハム、卵、み そ、脱脂粉乳、ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、コーン、しめじ、きゅうり、 人参、ごま、桃缶	631(548) 2.9(1.7)
21 土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油、カ レー粉	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご	
24 火	麦茶 ミルクパン	ご飯、マグロの五色揚げ、三色ナムル、麩 とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚アーモンド	片栗粉、米、さつまい も、米ぬか油、砂糖、焼 ふ、ごま油、◎ミルクパ ン	かじき、ゆで大豆、米みそ、 小魚アーモンド、ヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、にん じん、グリーンピース、焼きのり	733(653) 1.7(1.6)
25 水	麦茶 クラッカー	食パン、焼き栗コロッケ、かみかみサラダ、 ABCスープ、リンゴゼリー (お誕生会メニュー)	牛乳・ミルク ケーキ	油、砂糖、片栗粉、◎砂 糖、マカロニ、食パン、 栗、かぼちゃ	○牛乳、卵、○脱脂粉乳、 ○チーズ、ウインナー	れんこん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅ うり、レタス、にんじん、にんじん、ごま、リンゴ 果汁	505(471) 2.1(1.9)
26 木	麦茶 ビスケット	ご飯、赤魚の麩レモン焼き、こんにやく金 平、大根と油揚げの味噌汁、グレープフ ルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、○グラニュー糖、○ 焼ふ、砂糖、ごま油、さ つまいも	○牛乳、赤魚、米みそ、ハ ム、○脱脂粉乳、ちくわ	グレープフルーツ、だいこん、ごぼう、にんじ ん、たけのこ	557(471) 2.2(2.0)
27 金	麦茶 アセロラゼ リー	カレーうどん、れんこんサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク じゃこトースト	油、砂糖、ごま油、○食 パン、○マヨネーズ、カ レー粉	○牛乳、鶏むね肉、いか、 かつお節、○しらす干し、 ○粉チーズ、○脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじ ん、きゅうり、グリーンピース、干しいたけ、ご ま、○あおのり	628(528) 3.2(2.6)
28 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンドイッチ (ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
30 月	麦茶 ミニパン	ご飯、鶏唐揚げの南蛮漬、にしき和え、 豆腐とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	米、片栗粉、砂糖、はる さめ、米ぬか油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、錦糸玉 子、みそ、○脱脂粉乳、◎ チーズ、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、もやし、ピーマン、しょうが、にんにく	665(599) 3.0(2.7)
月平均							571(490) 2.4(2.1)

※栄養所要量は、上段:エネルギー、下段:塩分です。献立が都合により変わる場合があります。

## 11月の食事だより

### お米のパワーを見直そう

- ◎お米は、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分です。しっかり食べることで、おかず(脂肪、塩分を含む)の食べ過ぎを防ぎ、バランスの良い食事になります。
- ◎お米は、パンや麺に比べて腹持ちがよく、和食、洋食、中華料理など、様々なおかずに合います。
- ◎お米は、噛むことにより甘みを感じ、唾液もたくさん出ます(唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させる)。
- ◎お米は、繊維質が多く、便秘解消にも役立ちます。

