

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			エネルギー 塩分 ( )は未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	麦茶 ミニかにパン	ビビンバ丼、ワカメとトマトのサラダ、青 菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、いか、米み そ、○脱脂粉乳	もやし、こまつな、ほうれんそう、ミニトマト、 きゅうり、たけのこ、しめじ、えのきたけ、にん じん、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、 しょうが、ごま、グレープフルーツ	508.3(456.0) 2.4(2.2)
2 水	麦茶 ビスケット	食パン、タンドリーチキン、スパゲティ サラダ、トマトスープ、柿	牛乳・ミルク スイートポテト	○さつまいも、スパゲ ティ、マヨネーズ、○砂 糖、バター、油、片栗 粉	○牛乳、鶏もも肉、ハム、 ヨーグルト、卵、○脱脂粉乳	かき、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、コーン、にんにく	607.7(506.7) 2.1(1.9)
4 金	麦茶 せんべい	ご飯、マグロの五色揚げ、ほうれんそう ともやしのナムル、きのこ汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、さつまいも、片栗 粉、米ぬか油、砂糖、 ごま油	○牛乳、かじき、ゆで大豆、 米みそ○脱脂粉乳	ほうれんそう、オレンジ、もやし、ぶなしめじ・ ゆで、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、 ごま、焼きのり、干しいたけ	628.0(545.2) 2.5(2.3)
5 土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
7 月	麦茶 バナナ	ご飯、ニラ納豆、白菜サラダ、わかめと じゃが芋の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク チーズスコーン	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、油、砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、鶏 ひき肉、淡色みそ、○チー ズ、○脱脂粉乳	◎バナナ、グレープフルーツ、はくさい、に ら、りんご、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、 カットわかめ	557.4(390.6) 2.2(1.6)
8 火	麦茶 みかんヨー グル	食パン、かぼちゃコロッケ、ビーンズサラ ダ、野菜スープ、オレンジ	牛乳・ミルク、麩 のラスク	◎グラニュー糖、○焼 ふ、マヨネーズ、◎砂 糖	○牛乳、ハム、大豆水煮 缶、ベーコン、○脱脂粉乳、 ◎ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、もやし、ミニトマト、きゅう り、にんじん、◎みかん缶	486.6(442.8) 2.3(2.0)
9 水	麦茶 やさしい パン	味噌ラーメン、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	ゆで中華めん、油、小 麦粉	○牛乳、豚肉(肩)、○脱脂 粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン、黒きくらげ	545.9(482.0) 2.6(2.2)
10 木	麦茶 せんべい	ご飯、さばのみそ煮、高野豆腐の煮物、 かき玉汁、オレンジ	野菜ジュース ビスケット	米、油、砂糖	さば、卵、凍り豆腐	オレンジ、にんじん、ごぼう、キャベツ、板こん にやく、にら、たけのこ、さやえんどう、干し しいたけ	439.8(501.8) 1.8(1.9)
11 金	麦茶 蒸かし芋	ご飯、レバー入り肉団子、小松菜と卵の 甘酢和え、けんちん汁、グレープフル ーツ	牛乳・ミルク フルーツサンド	米、○サンドイッチパ ン、砂糖、ごま油、◎さ つまいも	○牛乳、豆腐、○ホイップク リーム、しらす干し、油揚 げ、○脱脂粉乳、鶏レバー	こまつな、だいこん、オレンジ、◎バナナ、に んじん、◎みかん缶、ねぎ、ごぼう	521.2(479.4) 1.9(1.6)
12 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	
14 月	麦茶 クラッカー	ご飯、厚揚げと豚肉の炒め、ばんさんす う、中華スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ	米、砂糖、はるさめ(緑 豆)、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉、ハ ム、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、えのきたけ、も やし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマ ン、たけのこ、ごま、干しいたけ、しょうが	593.2(531.8) 2.3(2.2)
15 火	麦茶 せんべい	赤飯、焼き魚、ひじきの煮物、すまし 汁、みかん 【七五三お祝いメニュー】	牛乳・ミルク 焼き芋、千歳飴	もち米、○さつまいも、 焼ふ、ごま油、砂糖	○牛乳、ぎんざげ、かにか まぼこ、油揚げ、ささげ、○ 脱脂粉乳	みかん、ほうれんそう、にんじん、ひじき、さ やえんどう、ごま	569.0(484.1) 2.2(2.0)
16 水	麦茶 さといもポ ール	食パン、キャベツメンチカツ、ごぼうサラ ダ、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク とうふ団子	◎さといも○白玉粉、 マヨネーズ、○砂糖、 油、◎砂糖	○牛乳、○木綿豆腐、ちく わ、○きな粉、○脱脂粉 乳、豚肉	きゅうり、オレンジ、こまつな、ごぼう、もやし、 にんじん、コーン、ごま	557.1(470.1) 1.8(1.7)
17 木	麦茶 甘食	菜めし、さんまの蒲焼き、にしき和え、大 根と油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、はるさめ(緑豆)、 砂糖、ごま油	○牛乳、錦糸玉子、米み そ、油揚げ、○脱脂粉乳、さ んま	◎バナナ、だいこん、グレープフルーツ、だい こん、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじ ん、だいこん	567.8(463.0) 2.5(2.2)
18 金	麦茶 スティック人 参	ツナの和風スパゲッティ、れんこんサラ ダ、コンソメスープ、オレンジ	ヨーグルト和え ビスケット	スパゲティ、マヨネー ズ、油、◎砂糖	○ヨーグルト(無糖)、ツナ油 漬缶	バナナ、オレンジ、たまねぎ、れんこん、しめじ、りん ご、もも缶、みかん缶、パイ缶、こまつな、きゅう り、だいこん、コーン、にんじん、万能ねぎ、レタス、 ごま、にんにく、◎だいこん	630.0(511.8) 2.8(2.4)
19 土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
21 月	麦茶 ミルクパン	ご飯、白身魚の南蛮漬け、切り干し大 根のサラダ、小松菜とえのきの味噌汁、 グレープフルーツ	ジョア ビスケット	米、片栗粉、米ぬか 油、マヨネーズ、砂糖、 ◎ミルクパン	ホキ、米みそ、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こま つな、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、切り干 しだいこん、すりごま	547.0(515.8) 1.9(1.8)
22 火	麦茶 プチダン ノン	ご飯、ふりかけ、おでん、ブロッコリー の酢醤油和え、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸しパン	米、○ホットケーキ粉	○牛乳、ダノン、卵、さつ ま揚げ、ソーセージ、○チー ズ、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、ブロッコリー、板こんにやく、オレンジ、 にんじん、○にんじん	553.3(464.2) 2.8(2.4)
24 木	麦茶 せんべい	メロンパン、コーンクリームグラタン、さ さみと野菜のサラダ、春雨スープ、アセロ ラゼリー【お誕生会メニュー】	牛乳・ミルク ショートケーキ	じゃがいも、マカロニ、 はるさめ、油、砂糖	○牛乳、生クリーム、鶏さ さ身、ベーコン、粉チーズ、○ 脱脂粉乳	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、にん じん、いんげん、コーン、マッシュルーム缶、 にんじん、レモン果汁、パセリ	782.5(657.6) 2.5(2.2)
25 金	麦茶 チーズ、クラ ッカー	ご飯、人参たらこ、こんにやく金平、玉ね ぎと油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナケーキ	米、○ホットケーキ粉、 さつまいも、砂糖、油	○牛乳、たらこ、◎プロセス チーズ、ちくわ、米みそ、豚 肉、油揚げ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、◎バナナ、たま ねぎ、ごぼう、板こんにやく、たけのこ、ごま	485.1(449.8) 2.8(2.9)
26 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、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	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
28 月	麦茶 たまごポー ロ	チキンカレーライス、厚揚げと青菜のサ ラダ、オレンジ	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油	○ヨーグルト(加糖)、生揚 げ、鶏むね肉(皮付)、ペー コン	たまねぎ、にんじん、オレンジ、ほうれんそう、 こまつな、りんご、ごま	568.6(513.9) 2.4(2.0)
29 火	麦茶 スティック大 根	食パン、トマトオムレツ、ツナサラダ、シ チュー、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おにぎり	○米、じゃがいも、油、 ◎砂糖	○牛乳、トマトオムレツ、ツ ナ油漬缶、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にん じん、コーン、きゅうり、マッシュルーム缶、○ 焼きのり、◎にんじん、大根	544.3(441.1) 2.3(2.1)
30 水	麦茶 みかんゼリ ー	きつねうどん、ふろふき大根の肉味噌 がけ、やくみ、ゆで卵、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカッ ケーキ	油、砂糖、片栗粉	○牛乳、卵、鶏ひき肉、油 揚げ、かつお節、米みそ、 ○脱脂粉乳	だいこん、ほうれんそう、オレンジ、ねぎ、干し しいたけ	580.9(507.0) 2.3(2.0)
献立は都合により変更する場合があります。							月平均 563(490) 2.3(1.9)

## 11月の食事だよ

・秋は新米が出回り、お米が美味しい季節です。お米は日本人の主食として健康を支えてきました。ごはんを食べることは、健康に良いことが  
たくさんあります。改めてごはんを見直しましょう。

★『お米は栄養の宝庫』・・・炭水化物、タンパク質、カルシウム、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維など、栄養が豊富に含まれていま

★『お米で脳を活性化』・・・お米の主成分である炭水化物は、消火吸収されるとブドウ等になります。ブドウ等は脳の唯一のエネルギー源です。

