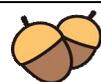


日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			エネルギー 塩分 ()は未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	麦茶 せんべい	みそラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	中華めん、○砂糖、 油、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉○卵、 ○脱脂粉乳、ウインナー ソーセージ	オレンジ、キャベツ、もやし、にら、にんじん、 コーン	571.1(455.5) 1.3(1.3)
2 木	麦茶 プチダン	ご飯、豚肉の生姜焼き、じゃこサラダ、小 松菜とえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク スイートポテト	米、砂糖、油、ごま油、 さつまいも、バター	○牛乳、豚肉、米みそ、い わし、○脱脂粉乳、生ク リーム	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、こまつ な、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しょうが	724.5(640.7) 2.1(2.3)
4 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、 バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
6 月	麦茶 やさしいパン	ご飯、レバー入り肉団子、白菜サラダ、ワ ンタンスープ、柿	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、油、砂糖	○牛乳、○脱脂粉乳、鶏 レバー	かき、はくさい、こまつな、りんご、もやし、きゅ うり、にんじん、干しぶどう	527.0(608.2) 1.7(1.8)
7 火	麦茶 せんべい	ご飯、白身魚の南蛮漬け、切り干し大根 のサラダ、もやしと油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク コーン蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、 片栗粉、米ぬか油、マ ヨネーズ、砂糖	○牛乳、たら、ツナ油漬 缶、米みそ、油揚げ、○脱 脂粉乳	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、葉ねぎ、ピーマン、○コーン、切り干しだい こん、すりごま	555.6(509.0) 2.0(2.1)
8 水	麦茶 バナナ	食パン、鶏のマーマレード焼き、スパゲ ティーサラダ、トマトスープ、グレープフ ルーツ	野菜ジュース せんべい	サラダ用スパゲティ、 マヨネーズ、油、片栗 粉	○牛乳、鶏もも肉、ハム、 卵、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト缶詰、に んじん、きゅうり、コーン、マーマレード、にん にく、◎バナナ	593.7(515.3) 2.1(1.8)
9 木	麦茶 ビスケット	ご飯、ニラ納豆、三色ごま和え、けんちん 汁、オレンジ	牛乳・ミルク ピザトースト	米、砂糖、ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、挽きわり 納豆、鶏ひき肉、○チーズ、○ ハム、油揚げ、○脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、こまつな、もやし、にら、 にんじん、にんじん、板こんにやく、○ピーマ ン、ねぎ、○たまねぎ、ごぼう、○コーン、ごま	552.5(475.2) 2.3(2.0)
10 金	麦茶 スティック人参	バターロール、焼きそば、しゅうまい、わ かめスープ、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	焼きそばめん、ロール パン、油、ごま油、◎ 砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚肉 (ばら)、あさり水煮缶	グレープフルーツ、○バナナ、キャベツ、○リ んご、もも缶、みかん缶、パイン缶、もやし、こ まつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ごま、わ かめ、干しいたけ、あおのり、◎にんじん	565.3(451.1) 2.8(2.4)
11 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	
13 月	麦茶 ミニかにパン	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	ジョア ビスケット	米、さつまいも、片栗 粉、米ぬか油、砂糖、 ごま油	かじき、ゆで大豆、米みそ	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	599.4(536.8) 1.9(1.7)
14 火	麦茶 蒸かし芋	食パン、かぼちゃコロッケ、れんこんサラ ダ、ベーコンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おにぎり	マヨネーズ、◎さつま いも、米	ベーコン、挽き肉	グレープフルーツ、たまねぎ、れんこん、だい こん、きゅうり、レタス、にんじん、ごま、パセ リ、かぼちゃ、海苔	421.0(421.3) 2.2(1.4)
15 水	麦茶 クラッカー	赤飯、焼き魚、ひじきの煮物、みかん、す まし汁 【七五三お祝いメニュー】	牛乳・ミルク 焼き芋 干蔵飴	○さつまいも、もち米、 焼ふ、ごま油、砂糖	○牛乳、ぎんざけ、かにか まぼこ、油揚げ、ささげ、 ○脱脂粉乳	みかん、にんじん、ほうれんそう、ひじき、さや えんどう、ごま	570.3(539.4) 2.2(2.2)
16 木	麦茶 せんべい	うどん、ふるふき大根の肉味噌がけ、やく み(ほうれん草・ねぎ・油揚げ)、ゆで卵、 オレンジ	牛乳・ミルク りんごのケーキ	○ホットケーキ粉、○ 油、○砂糖、油、砂 糖、片栗粉	○牛乳、卵、鶏ひき肉、○ 卵、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、○りんご、 ねぎ、干しいたけ	665.7(599.3) 2.5(2.4)
17 金	麦茶 ももヨーグルト	菜めし、さばのみそ煮、かみかみサラダ、 玉ねぎともやしの味噌汁、グレープフル ーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、米みそ、い か(くん製)、○脱脂粉乳、 ◎ヨーグルト(無糖)	○バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、だい こん、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、ご ま、カットわかめ、◎もも缶	523.5(509.2) 2.2(2.1)
18 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、 バター	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
20 月	麦茶 ビスコ	カレーライス、チーズサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク スラッピージョー	米、じゃがいも、○油、 砂糖、油、○パン粉、 ごま油、○砂糖	○牛乳、豚肉○豚ひき 肉、プロセスチーズ、ちく わ、○脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ、○た まねぎ、コーン、きゅうり、○にんじん、りんご	584.1(548.9) 2.5(2.2)
21 火	麦茶 たまごボーロ	ご飯、厚揚げと豚肉の炒め、ぼんさんす う、中華スープ、グレープフルーツ	ヨーグルト ビスコ	米、砂糖、はるさめ(緑 豆)、油、ごま油、小麦	○ヨーグルト、生揚げ、豚 肉、ハム、米みそ	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	475.6(496.2) 2.3(1.9)
22 水	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、オレンジ	牛乳・ミルク とうふ団子	米、白玉粉、砂糖	○牛乳、ゆで卵、さつま揚 げ、ウインナー、かつお 節、○脱脂粉乳、豆腐	だいこん、ブロッコリー、板こんにやく、オレンジ、 にんじん	503.3(449.0) 2.9(2.7)
24 金	麦茶 スティック大根	食パン、ミートオムレツ、ごぼうサラダ、シ チュー、グレープフルーツ	牛乳・ミルク たご焼き	じゃがいも、マヨネ ーズ、油、○砂糖、小麦 粉、◎砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉、豚 ひき肉、ちくわ、○きな粉、 ○脱脂粉乳、卵、豚挽き 肉、たご	たまねぎ、にんじん、グレープフルーツ、きゅ うり、ごぼう、いんげん、コーン、ごま、◎だい こん	741.4(591.1) 2.4(2.1)
25 土	麦茶 塩せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
27 月	麦茶 ミルクパン	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、大 根とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、油、砂糖、◎ミルク パン	○牛乳、たらこ、豚肉、凍 り豆腐、米みそ、○脱脂粉 乳	だいこん、にんじん、オレンジ、ごぼう、板こ んにやく、たけのこ、さやえんどう、干しいた け、カットわかめ	489.8(464.1) 2.5(2.5)
28 火	麦茶 チーズ、クラッ カー	ご飯、さばの西京焼き、彩り和え、白菜と えのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	米、砂糖、ごま油、片 栗粉	○牛乳、さば、錦糸玉子、米 みそ、米みそ、○脱脂粉乳、 ◎プロセスチーズ	はくさい、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、 ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	504.6(526.1) 2.0(2.4)
29 水	麦茶 塩せんべい	パインパン、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 【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、パ ン	○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、レ モン果汁、カットわかめ、パセリ、パイナップル	678.4(581.7) 2.2(2.0)
30 木	麦茶 みかんゼリー	ツナの和風スパゲッティ、ビーンズサラ ダ、ポパイ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○じゃがいも、マヨネ ーズ、油	○牛乳、ツナ油漬缶、ハ ム、大豆水煮缶、○脱脂 粉乳、◎プチダン	たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、しめじ、ミ ニトマト、きゅうり、万能ねぎ、にんにく	311.1(271.1) 2.8(2.4)
※献立は都合により変更する場合があります。						月平均	558(509) 2.1(2.0)



11月の食事だより



・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。

ご飯を食べる事は健康に良いことがたくさんあります。改めてご飯を見直しましょう。

★『お米は栄養の宝庫』・・・炭水化物、たんぱく質、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す。

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

