



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食		栄養価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		乳児	幼児	幼児		
1・15 (月)	むぎいごはん とりにくのこうどうやき(みにとまとぞえ) ほうれんそうのさらだ おれんじ <i>15日はお弁当デー☆</i>	せんべい・精白米・押麦・薄力粉・マヨドレ・パン粉・調合油・上白糖・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・味噌	ミニトマト・乾パセリ・ほうれん草・キャベツ・コーン・オレンジ	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう みぞむしばん おちゃ びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 18.7 13.2 0.9	564 25.5 14.9 1.3	kcal g g g
2・16 (火)	むぎいごはん みぞしる(にんじん・えのき) さかなとだいごんのにも こまつなごまあえ	リッツ・精白米・押麦・上白糖・ごま・調合油・薄力粉・片栗粉	カジキ・牛乳・煮干しだし・味噌・豚肉・鰹ぶし	人参・えのき・大根・しょうが・小松菜・もやし・キャベツ・ねぎ・青のり	おちゃ いっつ ぎゅうにゅう おこのみやき おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	404 17.6 11.2 1.4	472 23.8 13.1 1.6	kcal g g g
4・18 (木)	くーいむすびげってい やさいすーぶ(きゃべつ・にんじん) さつまいものれもん りんご <i>手作りおにぎり🍙</i>	マリー・スパゲッティ・調合油・薄力粉・さつま芋・上白糖・精白米・もち米・ごま油	牛乳・ベーコン・バター・生クリーム・豚肉	玉ねぎ・マッシュルーム・乾パセリ・キャベツ・人参・レモン汁・りんご・人参・乾しいたけ	ぎゅうにゅう まいー おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ちゅうかおこわ おちゃ くらっかー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 14.5 17.7 1.7	632 18.6 22.7 2.3	kcal g g g
5・19 (金)	きのこごはん すましじる(もやし・わかめ) とりにくのていやき ばなな	せんべい・精白米・上白糖・調合油・さつま芋・ごま	牛乳・鶏肉・鰹だし 	椎茸・しめじ・人参・青のり・もやし・わかめ・バナナ	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう だいがくいも おちゃ びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 21.4 12.8 1.7	560 24.9 12.7 1.8	kcal g g g
6・20 (土)	むぎいごはん すましじる(たまねぎ・わかめ・ふ) さかなのぼたーしょうゆやき はるさめのいためもの ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・薄力粉・ごま油・せんべい	さわら・牛乳・鰹だし・麩・バター・チーズ	玉ねぎ・わかめ・人参	おちゃ まんなうえふあー おちゃ あんぱんまんせんべい・ちーず おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	410 17.6 13.6 1.5	480 23 15.5 1.6	kcal g g g
8・22 (月)	むぎいごはん みぞしる(だいごん・あぶらあげ) どうぶすてーき さといものどぼろに	せんべい・精白米・押麦・薄力粉・調合油・ごま・上白糖・里芋・片栗粉・食パン	牛乳・煮干しだし・油揚げ・豆腐・鶏肉・鰹だし・生クリーム	大根・にら・人参・しょうが・グリーンピース・みかん缶	おちゃ ほりんこ ぎゅうにゅう ふる一つさんど おちゃ うえはーす		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 15.3 17.7 1.5	565 19.8 20.7 1.7	kcal g g g
9・30 (火)	ろーるばん こんぞめすーぶ(きゃべつ・たまねぎ・こーん) ちーずはんぼーぐ おんやさい	ビスケット・ロールパン・片栗粉・調合油・上白糖・さつま芋・精白米・ごま油・ごま	しらす・牛乳・豚肉・チーズ・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・コーン・人参・ブロッコリー・小松菜	ぎゅうにゅう まんなびすけっと おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) しらすのませごはん おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 19.4 19.3 1.8	636 27.5 26.7 2.3	kcal g g g
10・24 (水)	むぎいごはん みぞしる(かぼちゃ・ねぎ) さかなのもみじやき わかめのすのもの	せんべい・精白米・押麦・薄力粉・調合油・マヨドレ・上白糖・ごま油・ホットケーキミックス	鮭・牛乳・煮干しだし・味噌・きなこ	かぼちゃ・ねぎ・人参・わかめ・きゅうり・もやし・バナナ	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう きなこばななすこーん おちゃ びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 21.5 17.2 1.5	555 25.5 18 1.5	kcal g g g
11・25 (木)	むぎいごはん あきのこんさいちきんかれー ぶろっごーり りんご	ビスケット・精白米・押麦・さつま芋・薄力粉・調合油・マヨドレ	牛乳・鶏肉・バター・スキムミルク・麩・チーズ	れんこん・しめじ・玉ねぎ・人参・にんにく・ブロッコリー・りんご・青のり	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう すなっふ おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486 16.7 19.5 0.8	567 21.4 22 0.9	kcal g g g
12・26 (金)	むぎいごはん とんじる さかなのあかねやき みかん	ビスコ・精白米・押麦・里芋・調合油・上白糖・さつま芋	カジキ・牛乳・豚肉・味噌・鰹だし	大根・人参・ごぼう・白菜・ねぎ・みかん	ぎゅうにゅう びすこ ぎゅうにゅう ふかしいも おちゃ びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 20.3 13.3 1.2	521 24.2 11.7 1.4	kcal g g g
13・27 (土)	みぞらーめん かぼちゃのいどあげ ふる一つよーぐるど	ウエハース・中華麺・薄力粉・調合油・せんべい	豚肉・味噌・バター・ヨーグルト・チーズ	もやし・コーン・わかめ・ねぎ・かぼちゃ・青のり・バナナ・みかん缶	おちゃ まんなうえふあー おちゃ あんぱんまんせんべい・ちーず おちゃ びすこ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	375 14.7 13.9 2	424 17.6 15.1 2.3	kcal g g g

2021年 11月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				乳児	幼児
17 (水)	かぼちゃほうとうふううどん あつあけのあまからやき ぼなな	リッツ・うどん・片栗粉・調合油・上白糖・精白米	ツナ・牛乳・鰹だし・味噌・豚肉・厚揚げ	かぼちゃ・ごぼう・しめじ・ねぎ・バナナ・青のり	ぎゅうにゅう いっつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) わふうつなおにぎり おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 18 13.7 1.7	592 23.5 15.9 2.3	kcal g g g
29 (月)	おぎいごはん ちゅうかすーぶ(わかめ・ねぎ) ねばちきかつ(みにとまとそえ) きゃべつこのーるすーさらだ	せんべい・精白米・押麦・ごま油・薄力粉・パン粉・調合油・マヨドレ・上白糖	牛乳・豚しほ肉	ねぎ・わかめ・乾パセリ・ミニトマト・キャベ・人参・コーン・りんご・レモン汁	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう りんごのこんぼーと おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	406 14.6 12.2 1.3	464 18.1 13.3 1.5	kcal g g g

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

* 11月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	460kcal	17.7g	15g	3.3g	207mg	2.1mg	337μg	0.29mg	0.39mg	22mg	1.4g
3～5歳児	536kcal	18.6g	16.7g	4.4g	194mg	2.4mg	425μg	0.32mg	0.41mg	29mg	1.6g

～私たちの食事の主役～  **ごはん**  **で元気!**

秋と言えば、新米の時期ですね。

田植えの時期や品種の違いによりさまざまですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄色に染まると、収穫が始まります。給食で使用しているお米も10月後半から新米に切り替わっています。



◎脳や体のエネルギーになる!

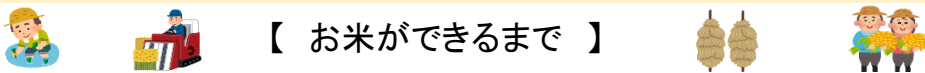
お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。また、お米にはたんぱく質やビタミン・ミネラルも含まれており、栄養バランスの良い食品と言えます。

◎どんな料理とも相性抜群!

お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べるすることができます。

◎よく噛む!

お米は「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりもしっかり噛むことになります。よく噛んで食べると本来の甘みを味わえます♪



稲の栽培は種まきから収穫まで、おおよそ半年近くかかります。いつも食べているお米は、たくさんの作業を経て実りの秋を迎えます。

お米作りは、種もみの準備→種まき→育苗→田起こし・代かき(稲を植える準備)→田植え→稲刈り・脱穀→乾燥・もみすり等、いくつも工程がありとても手間がかかっています。

* 新米のおいしい炊き方 *

新米は赤ちゃんです♪

やわらかいので優しく研ぎましょう

水分もたっぷり♪

炊くときのお水は少なめに!



5・19日のきのこご飯でおにぎりに挑戦!
15日はおべんとうデー♪

今月はれんこん・みかんが旬食材として
提供予定です😊
どちらもお楽しみに♪