



# 2022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<br>午後<br>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  |     |     |      |
| 1・15<br>(火)  | おぎいごはん<br>とりにくのこうどうやき(みにとまとぞえ)<br>ほうれんそうのさらだ<br>おれんじ           | 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・オレシジ             | おちゃ<br>ぱりんこ<br>ぎゅうじゅう<br>みぞむしぼん<br>おちゃ<br>くらっかー              |                | エネルギー | 508 | 609 | kcal |
| 2・16<br>(水)  | おぎいごはん<br>みぞしる(こまつな・にんじん・えのき)<br>さかなとだいこんのもの<br>はるさめのすのもの      | リッツ・精白米・押麦・上白糖・春雨・ごま油・調合油・薄力粉               | ぶり・牛乳・煮干しだし・味噌・豚肉・鰹ぶし      | 小松菜・人参・えのき・大根・しょうが・きゅうり・もやし・キャベツ・青のり       | おちゃ<br>りっつ<br>ぎゅうじゅう<br>おこのみやき<br>おちゃ<br>せんべい                |                | エネルギー | 519 | 621 | kcal |
| 4・18<br>(金)  | きのこごはん<br>すましじる(わかめ・あぶらあげ・たまねぎ)<br>とりにくのていやき<br>きういふる一つ        | せんべい・精白米・上白糖・調合油・片栗粉・さつまいも                  | 牛乳・鶏肉・鰹だし・油揚げ              | 干しいたけ・しめじ・人参・青のり・玉ねぎ・わかめ・キウイフルーツ           | ぎゅうじゅう<br>あんぱんまんせんべい<br>ぎゅうじゅう<br>だいがくいも<br>おちゃ<br>くらっかー     |                | エネルギー | 557 | 604 | kcal |
| 5・19<br>(土)  | おぎいごはん<br>すましじる(もやし・わかめ・ふ)<br>さかなのぼたーやき<br>じゃがいもきんぴら<br>ぎゅうじゅう | ウエハース・精白米・押麦・薄力粉・上白糖・ごま油・せんべい               | かじき・牛乳・鰹だし・麩・バター・チーズ       | もやし・わかめ・人参・じゃが芋                            | おちゃ<br>むぎぶあー<br>おちゃ<br>ちーず・あんぱんまんせんべい<br>おちゃ<br>せんべい         |                | エネルギー | 458 | 515 | kcal |
| 7・21<br>(月)  | おぎいごはん<br>みぞしる(かぶ・あぶらあげ)<br>とうふすてーき<br>さといものほろに                | 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           | 牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・豆腐・鶏肉・鰹だし  | かぶ・にら・人参・しょうが・グリーンピース・かぼちゃ                 | おちゃ<br>ぱりんこ<br>ぎゅうじゅう<br>かぼちゃほう<br>おちゃ<br>うえはーす              |                | エネルギー | 509 | 602 | kcal |
| 8・22<br>(火)  | おぎいごはん<br>ちきんかれー<br>ぶろっこー<br>りんご                               | せんべい・精白米・押麦・じゃが芋・薄力粉・調合油・マヨドレ・上白糖           | 牛乳・鶏肉・バター・スキムミルク・麩         | 玉ねぎ・人参・にんにく・にんにく・ブロッコリー・りんご                | おちゃ<br>あんぱんまんせんべい<br>ぎゅうじゅう<br>ふらすく<br>おちゃ<br>せんべい           |                | エネルギー | 504 | 607 | kcal |
| 9・30<br>(水)  | くーいむすばげってい<br>さつまいものれもん<br>おれんじ                                | マリー・スパゲッティ・調合油・薄力粉・さつまいも・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 | ぎゅうじゅう<br>まいー<br>おちゃ・ぎゅうじゅう(ようじのみ)<br>ちゅうかおこわ<br>おちゃ<br>せんべい |                | エネルギー | 473 | 591 | kcal |
| 10・24<br>(木) | おぎいごはん<br>みぞしる(じゃがいも・にんじん・ふ)<br>れぼーのかいんあげ<br>きゃべつとほうれんそうのいぞあえ  | ビスケット・精白米・押麦・じゃが芋・片栗粉・上白糖・食パン・マヨドレ          | しらす・牛乳・豚レバー・煮干しだし・味噌・麩・チーズ | 人参・しょうが・にんにく・キャベツ・ほうれん草・のり・青のり             | ぎゅうじゅう<br>はいがすていっくびすけっと<br>ぎゅうじゅう<br>じゃことーすと<br>おちゃ<br>びすけっと |                | エネルギー | 559 | 591 | kcal |
| 11・25<br>(金) | おぎいごはん<br>どんじる<br>さかなのしおやき<br>みかん                              | ビスコ・精白米・押麦・里芋・調合油・上白糖・さつまいも                 | 鮭・牛乳・豚肉・味噌・鰹だし             | 大根・人参・ごぼう・ねぎ・みかん                           | ぎゅうじゅう<br>びすこ<br>ぎゅうじゅう<br>ふかしいも<br>おちゃ<br>せんべい              |                | エネルギー | 529 | 562 | kcal |
| 12・26<br>(土) | みぞらーめん<br>のいしおほてと<br>はなな<br>ぎゅうじゅう                             | ウエハース・中華麺・薄力粉・調合油・せんべい・じゃが芋                 | 牛乳・豚肉・味噌・バター・チーズ           | もやし・コーン・わかめ・ねぎ・青のり・バナナ                     | おちゃ<br>むぎぶあー<br>おちゃ<br>ちーず・あんぱんまんせんべい<br>おちゃ<br>びすけっと        |                | エネルギー | 414 | 481 | kcal |
| 14・28<br>(月) | おぎいごはん<br>みぞしる(かぼちゃ・えのき・ねぎ)<br>さかなのもみじやき<br>きいほしだいこんのもの        | 精白米・押麦・薄力粉・調合油・マヨドレ・上白糖・ホットケーキミックス          | 鮭・牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・チーズ・バター  | かぼちゃ・ねぎ・えのき・人参・切り干し大根・干しいたけ・レースン           | おちゃ<br>ちーず<br>ぎゅうじゅう<br>れーずんすこーん<br>おちゃ<br>うえはーす             |                | エネルギー | 556 | 664 | kcal |

# 2022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<br>午後<br>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<br>(木) | かぼちゃのほうとうふううどん<br>あつあけのあまからやき<br>ぼなな                      | ビスケット・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    | ぎゅうじゅう<br>たべっこどうぶつ<br>おちゃ・ぎゅうじゅう(ようじのみ)<br>わふうつなおにぎり<br>おちゃ<br>ひすけっと |                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 553<br>22<br>19<br>1.8     | 613<br>24.6<br>17<br>2.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |  |
| 29<br>(火) | むぎいりごはん<br>みぞしる(ほうれんそう・にんじん・あぶらあげ)<br>れんこんつくね<br>わかめのすのもの | クラッカー・精白米・押麦・片栗粉・調合油・上白糖・ごま油・じゃが芋 | 牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐 | ほうれん草・人参・れんこん・わかめ・きゅうり・もやし | おちゃ<br>りっつ<br>ぎゅうじゅう<br>ふいふいほと<br>おちゃ<br>ひすけっと                       |                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 505<br>20.6<br>16.2<br>1.8 | 604<br>26.7<br>19.7<br>2 | kcal<br>g<br>g<br>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 | 511kcal | 20.7g | 16.3g | 4.3g | 248mg | 2.7mg | 390μg | 0.31mg | 0.52mg | 26mg  | 1.5g  |
| 3～5歳児 | 590kcal | 25.3g | 17.8g | 5.7g | 254mg | 2.9mg | 448μg | 0.33mg | 0.57mg | 35mg  | 1.7g  |

～私たちの食事の主役～



ごはん



で元気で

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、水田が黄金色に染まると、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。



こんなにすごい！お米のパワー！



### ◎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！

お米は淡白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となります。よく噛んで食べると本来の甘みを味わえます♪



【 お米ができるまで 】



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。

### \* 新米の美味しい炊き方 \*

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！



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😊  
どちらも楽しみに♪