

11月 2023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	
1・15 (水)	むぎいりごはん ぼーくかれー きやべつとほうれんそうのつなあえ ばなな	ビスケット・精 白米・押麦・ じゃが芋・押麦	牛乳・豚肉・ス キムミルク・ツ ナ・きなこ	玉ねぎ・人参・ コーン・にんに く・キャベツ・ ほうれん草・の り・バナナ	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう まかにきなこ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 17.3 18 0.7	656 23 21.4 1	kcal g g g
2・16 (木)	むぎいりごはん みそしる(こまつな・にんじん・えのき) さかなとだいこんのもの はるさめのすのもの	リッツ・精白 米・押麦・春雨	かじき・牛乳	小松菜・人参・ えのき・大根・ しょうが・きゆ うり・もやし・ かぼちゃ	おちゃ リッツ ぎゅうにゅう かぼちゃぼう 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 19.2 10.5 1.4	575 25.1 11.7 1.4	kcal g g g
4・18 (土)	むぎいりごはん みそしる(たまねぎ・わかめ・あぶらあげ) さかなのばたーやき じゃがいもきんぴら ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・ビス ケット	かじき・牛乳・ 油揚げ・チーズ	玉ねぎ・わか め・人参	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 21.4 16.2 1.4	531 26.9 17.7 1.5	kcal g g g
6・20 (月)	むぎいりごはん とんじる さかなのあかねやき おれんじ	ビスコ・精白 米・押麦・里芋	かじき・牛乳・ 豚肉・スキムミ ルク・きなこ	大根・人参・ご ぼう・ねぎ・オ レンジ	ぎゅうにゅう びすこ ぎゅうにゅう すきむもち 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	476 21.1 12.4 1.7	563 28 13.8 2	kcal g g g
7 (火)	むぎいりごはん すましじる(きやべつ・にんじん・わかめ) けちやっぶちきん(ぶろっこりーぞえ) ちくわのいそべあげ	せんべい・精白 米・押麦	牛乳・鶏もも 肉・ちくわ	キャベツ・人 参・わかめ・青 のり・プロッコ リー	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう みそむしぼん おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 26.2 16.2 1.2	575 30.4 14.1 1.4	kcal g g g
8・22 (水)	くりーむすげってい さつまいものれもんに ばなな	マリー・スパ ゲッティ・さつ ま芋・精白米	牛乳・ツナ・鶏 ひき・生クリー ム	玉ねぎ・人参・ マッシュルーム・ コーン・レモン 汁・バナナ・干し しいたけ・ごぼ う・青のり・パセ リ	ぎゅうにゅう まりー おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) たきこみごはん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 16.4 13.7 1.7	669 21.3 17.1 2.3	kcal g g g
9・30 (木)	むぎいりぎごはん みそしる(じゃがいも・にんじん・わかめ) ぶたにくのかりんあげ とまと	リッツ・精白 米・押麦・じゃ が芋・食パン	しらす・牛乳・ 豚肉・チーズ	人参・わかめ・ しょうが・にん にく・トマト・ 青のり	ぎゅうにゅう リッツ ぎゅうにゅう じゃことーすと おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 23.7 20.9 1.9	621 26.5 20.7 2.3	kcal g g g
10・24 (金)	むぎいりごはん ちきんかれー ぶろっこりーのおかかあえ おれんじ	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋	牛乳・鶏もも 肉・かつお節・ スキムミルク	玉ねぎ・人参・ にんにく・ブ ロッコリー・オ レンジ	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう ぶどうゼリー 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	476 16 11.4 0.8	573 20.2 14.9 1	kcal g g g
11・25 (土)	むぎいりごはん すましじる(にんじん・もやし・ふ) ぼーくちやっぶ ばなな ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・マ リー	牛乳・麩・豚 肉・チーズ	人参・もやし・ 玉ねぎ・ピーマ ン・バナナ	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 18.3 18.6 1.3	581 23.4 21.3 1.6	kcal g g g
13・27 (月)	むぎいりごはん みそしる(かぼちゃ・えのき・ねぎ) さかなのもみじやき きりほしだいこんのもの	精白米・押麦	かじき・牛乳・ チーズ・油揚げ	かぼちゃ・えの き・ねぎ・にん じん・切り干し 大根・干しい たけ・レーズン	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう れーずんすーこーん 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	557 24.1 20.3 1.7	667 29 22.5 1.8	kcal g g g

2023年 11月分 とこちゃん 給食予定献立表

材料名	午前	栄養価
-----	----	-----

日付	献立名	12ヶ月			おやつ	午後 補食	1歳児		
		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	
14・28 (火)	きのこごはん すましじる(わかめ・あぶらあげ・たまねぎ) とりにくのてりやき みかん 	せんべい・精白米・さつまいも・ごま	牛乳・油揚げ・鶏もも肉	しいたけ・しめじ・人参・青のり・わかめ・玉ねぎ・みかん	ぎゅうにゅう あまからせんべい <small>(14日) おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ)</small> ちーず・びすこ (28日) 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	563 25.7 15.9 1.7	617 28 15.7 1.8	kcal g g g
17 (金)	かぼちゃほうとうふううどん あつあげのあまからやき ばなな	ビスケット・うどん・精白米	牛乳・ツナ・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 たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう わふうつなおにぎり おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 22 19 1.8	624 24.8 17.1 2.3	kcal g g g
21 (火)	ごましおごはん けちやつぶちきん ちくわのいそべあげ ぶろっこりー 21日はお弁当デー	せんべい・精白米	牛乳・鶏もも肉・ちくわ	青のり・ブロッコリー	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう みそむしぼん 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	551 26.2 16.2 1.2	575 30.4 14.1 1.4	kcal g g g
29 (水)	むぎいりごはん みそじる(ちんげんさい・にんじん・あぶらあげ) れんこんつくね  ばなな	リッツ・精白米・押麦・じゃが芋	牛乳・油揚げ・鶏ひき肉・豆腐・粉チーズ	チンゲン菜・人参・れんこん・バナナ・青のり	ぎゅうにゅう りつつ ぎゅうにゅう ふりふりふらいどぼと おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 23.6 19.9 1.7	641 26.5 19.4 1.9	kcal g g g

※3~5歳児クラス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	526kcal	21.2g	16.4g	4.1g	261mg	2.3mg	171μg	0.31mg	0.4mg	24mg	1.5g
3~5歳児	607kcal	25.6g	17.5g	5.5g	241mg	2.2mg	206μg	0.36mg	0.42mg	33mg	1.7g

~私たちの食事の主役~ ごはん で元氣!

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♪

21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♪

