

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
01/15/29 土	すき焼き風煮丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	428.1(317.3) 12.4(9.2) 10.7(8.1) 0.5(0.5)	米(3歳以上児)、米	和牛(肩ロース・赤肉)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	すき焼のたれ		
04/18 火	食パン、イタリアンスパゲティ、コンソメスープ(キャベツ・にんじん)	411.8(373.9) 14.5(12.3) 10.8(11.0) 2.1(1.6)	食パン(3歳以上児)、スパゲティ、食パン	○牛乳、ウインナー、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	クラッカー	牛乳、野菜スナック
05 水	ごはん、煮魚(鯖)、豚汁、バナナ1/2	599.8(585.3) 23.5(25.5) 20.5(18.0) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、さといも、ざらめ糖(中さら)、米	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(ばら)、赤みそ	バナナ、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳、えびせんべい	牛乳、かりんとう
06 木	食パン、かぶのスープ、塩からあげ、コールスローサラダ	468.6(454.8) 18.5(15.5) 24.1(21.2) 1.8(1.7)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、調合油、米粉(製菓用)、片栗粉、砂糖、サラダ油、食パン	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー	○りんご、キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、かぶ・葉、しょうが	酢、コンソメ、食塩、オールスパイス・粉	ソフトせんべい	牛乳、以上児りんご1/6、未満児りんごゼリー
07 金	きのご御飯(鶏)、味噌汁(はくさい・わかめ)、おからサラダ	492.7(431.3) 19.4(16.0) 15.0(13.2) 2.2(1.9)	米(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、米	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、おから(旧来製法)、ミックス味噌、魚肉ソーセージ、油揚げ	はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、酢、食塩	カルシウムせんべい	牛乳、せんべい
08/22 土	カレーライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	410.2(304.7) 11.8(8.8) 8.2(6.3) 1.6(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ、ウスターソース		
10 月	ごはん、はるさめのスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め煮	510.0(453.8) 18.7(15.3) 12.1(11.6) 1.2(0.8)	米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ミックス味噌	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ	本みりん、中華だしの素、しょうゆ	クラッカー	牛乳、カステラ
11/25 火	食パン、豆乳シチュー(チキン)、キャベツとじゃこの酢あえ	437.6(383.7) 19.6(16.0) 12.7(10.0) 1.5(1.3)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米粉(製菓用)、○さつまいも、○砂糖、○サラダ油、米粉(製菓用)、砂糖、食パン	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○豆乳、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍)	酢、コンソメ、しょうゆ	甘辛せんべい	牛乳、おにまん
12/26 水	白身魚のあんかけ丼、味噌汁(だいこん・豆腐)、小松菜の卵炒め	499.7(489.1) 24.1(20.3) 14.5(11.7) 2.4(2.1)	米(3歳以上児)、片栗粉、調合油、砂糖、サラダ油、ごま油、米	○牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、卵、赤みそ	こまつな、だいこん、もやし、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが、○りんご天然果汁	しょうゆ、かつおだし(素材力)、みりん	りんご果汁、あられ	牛乳、ビスケット
13/27 木	五目うどん、れんこんサラダ、以上児みかん小、未満児みかんゼリー	500.3(445.7) 18.1(15.3) 20.0(17.0) 1.7(1.5)	○米(3歳以上児)、干しうどん、マヨネーズ(スプレッド)、○砂糖、いりごま、○米	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶、○きな粉	みかん、れんこん、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、本みりん、酢、かつおだし(素材力)	ビスケット	牛乳、きな粉にぎり
14 金	カレーライス、大根サラダ、国産梨ゼリー	505.3(530.7) 18.8(17.1) 14.2(14.3) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、すりごま、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、★オーシャンキング	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース	野菜ジュース、Caウエハース	牛乳、揚げせんべい
17 月	マーボー丼、チンゲン菜のスープ、中華風酢の物	526.3(483.3) 21.8(18.0) 12.9(13.5) 2.1(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、なると、赤みそ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	クッキー	牛乳、あられ
19 水	ごはん、煮魚(鯖)、豚汁、スクールフィッシュ(かかみダー)	553.3(548.1) 23.0(25.1) 20.4(17.9) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、さといも、ざらめ糖(中さら)、米	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(ばら)、赤みそ	にんじん、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳、えびせんべい	牛乳、かりんとう
20 木	食パン、かぶのスープ、塩からあげ、コールスローサラダ	473.1(454.8) 18.6(15.5) 24.1(21.2) 1.8(1.7)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、調合油、米粉(製菓用)、片栗粉、砂糖、サラダ油、食パン	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー	○かき、キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、かぶ・葉、しょうが	酢、コンソメ、食塩、オールスパイス・粉	ソフトせんべい	牛乳、以上児柿1/6、未満児ゼリー
21 金	きになる野菜ジュース、きな粉せんべい、しょうゆせんべい、野菜スナック	128.8(128.8) 2.1(2.1) 0.3(0.3) 0.9(0.9)	秋のピクニックデー					
28 金	カレーライス、大根サラダ、りんごゼリー	552.4(570.0) 18.9(17.1) 14.3(14.3) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、すりごま、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、★オーシャンキング	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース	野菜ジュース、Caウエハース	牛乳、揚げせんべい

			エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
			kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児			462	17.2	14.1	208	1.9	197	0.27	0.3	25	4.6	1.6
目標量			509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)			91	84	100	91	90	110	96	94	156	112	94
3才未満児			417	14.8	12.3	235	1.7	154	0.23	0.26	22	4	1.4
目標量			487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)			86	76	91	106	77	83	88	87	129	103	82

*10時のおやつは3歳未満児のみです。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。



11月

給食だより

給食レシピ

かぶのスープ
4日・18日

1 ウインナーを輪切りにする。

2 じゃが芋、たまねぎ、かぶ、にんじんは一口大に切る。

3 かぶの葉は1.5cmさ長さに切ってゆでて、水気を絞る。

4 鍋に水を入れ、かぶとかぶの葉以外の野菜がやわらかくなるまで煮る。

5 かぶの根とウインナーを入れて、コンソメを加える。

6 最後にかぶの葉を入れて塩で味を整える。

材料(4人分)

・かぶ

・・・1個

・じゃがいも

・・・1個

・たまねぎ

・・・1/2個

・にんじん

・・・1/3本

・しめじ

・・・1/3株

・ウインナー

・・・4本

・コンソメ

・・・1キューブ

・水

・・・600cc

・塩

・・・適宜

心と身体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。

★和食がもたらすメリット

1 栄養バランスの良い食事ですくすく成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。

3 よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

5 日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切に文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。

給食室からのメッセージ

かき(柿)

ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。サラダに入れる、干し柿にするなどいろいろな方法で食べることができます。

れんこん

主に冬の野菜といわれるれんこんですが、秋に出まわる新れんこんがあります。主な栄養素は炭水化物で、体を温める食品です。