



11月のたのしいしょくじ



11/13 (水)は、お弁当の日です。



R6.11

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	
01金	メンチカツ、スパゲティサラダ、みそ汁(玉ねぎ・南瓜・わかめ・ねぎ)、御飯	メンチカツ(冷凍)(45g)、油(5g)、中濃ソース(1g)、スパゲティ(7g)、ブロックリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(8g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、たまねぎ(18g)、かぼちゃ(10g)、カットわかめ(1g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、クラッカー(15g)、いちごジャム(15g)、牛乳(150g)	ジャムサンドクラッカー、牛乳150	620(434) 17.9(12.6) 22.6(15.8) 3.5(2.4)	21木	焼き魚(鮭)、五目きんぴら、そうめん汁、御飯	さけ(60g)、食塩(0g)、ごぼう(15g)、れんこん(10g)、糸こんにゃく(20g)、にんじん(5g)、こま(1g)、こま油(1g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、砂糖(1g)、干しそうめん(9g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつおだし汁(150g)、しょうゆ(2g)、食塩(0g)、米(50g)、さつまいも(20g)、パイ皮(20g)、牛乳(150g)	さつまいもパイ、牛乳150	519(363) 25.8(18.0) 15.9(11.2) 3.0(2.1)	
05火	豚肉のしょうが焼き、春雨サラダ、みそ汁(切り干し大根・なめこ・ねぎ)、御飯、みかん缶	豚肉(肩ロース)(70g)、しょうが(1g)、しょうゆ(4g)、本みりん(4g)、酒(2g)、砂糖(1g)、油(1g)、はるさめ(4g)、ブロックリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、切り干しだいこん(3g)、なめこ水煮缶(6g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、みかん缶(10g)、食パン(30g)、マーガリン(5g)、こま(2g)、グラニュー糖(5g)、牛乳(150g)	ごまシュカート、牛乳150	680(476) 26.1(18.3) 30.5(21.4) 4.0(2.8)	22金	こどもまつり おたのしみ* お祭り焼きそば、フライドポテト、塩ゆで枝豆(30g)、ミニゼリー	焼きそばめん(85g)、豚肉(肩ロース)(25g)、キャベツ(35g)、にんじん(3g)、中濃ソース(5g)、ウスターソース(1g)、あおりのり(0g)、フライドポテト(30g)、油(5g)、食塩(0g)、えだまめ(35g)、食塩(1g)、カップゼリー(30g)、ポップコーン(8g)、油(1g)、食塩(0g)、野菜ジュース(125g)	ポップコーン、ほうれん草&ぶどうジュース	559(392) 15.5(10.9) 19.7(13.8) 7.7(5.4)	
06水	魚のコーン揚げ、あげ入りごまあえ、すまし汁(ふ・わかめ・みつば)、御飯	ホキ(40g)、クリームコーン缶(8g)、小麦粉(10g)、食塩(1g)、油(5g)、卵(5g)、はくさい(35g)、ほうれんそう(20g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、こま(2g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、酒(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、焼酎(車込)(2g)、カットわかめ(1g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、もち米(5g)、しょうゆ(0g)、牛乳(150g)	お菓子、牛乳150	510(357) 18.7(13.1) 21.7(15.2) 2.6(1.8)	25月	焼肉、拌三糸、みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ)、御飯	牛肉(もも)(60g)、たまねぎ(33g)、しょうが(1g)、しょうゆ(3g)、砂糖(3g)、みりん(3g)、こま(1g)、油(1g)、はるさめ(5g)、卵(6g)、ハム(5g)、にんじん(5g)、きゅうり(12g)、酢(2g)、砂糖(2g)、しょうゆ(2g)、鳥がらだし汁(0g)、こま(1g)、こま油(1g)、万能ねぎ(2g)、もやし(15g)、カットわかめ(1g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、肉まん(50g)、牛乳(150g)	肉まん、牛乳150	626(438) 29.5(20.7) 20.9(14.6) 3.9(2.8)	
07木	ハンバーグ、かぼちゃサラダ、コンソメスープ、御飯	合いミンチ(50g)、木綿豆腐(23g)、たまねぎ(28g)、にんじん(7g)、卵(8g)、油(1g)、パン粉(1g)、牛乳(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、油(2g)、ウスターソース・濃厚ソース(1g)、コンソメ(0g)、かぼちゃ(55g)、きゅうり(9g)、ハム(5g)、マヨネーズ(8g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、ベーコン(8g)、にんじん(5g)、キャベツ(23g)、食塩(0g)、コンソメ(2g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、米(50g)、カステラ(50g)、牛乳(150g)	カステラ、牛乳150	773(541) 27.0(18.9) 34.5(24.1) 4.0(2.8)	26火	鶏肉のマーマレード焼き、ごぼうサラダ、みそ汁(はくさい・うすあげ・ねぎ)、御飯	鶏もも肉(80g)、マーマレード(12g)、しょうゆ(5g)、おろしにんにく(0g)、おろししょうが(0g)、ごぼう(27g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、こま(1g)、こまドレッシング(8g)、はくさい(28g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、ワッフル(31g)、牛乳(150g)	ベルギーワッフル、牛乳150	550(385) 29.4(20.6) 17.8(12.5) 3.5(2.4)	
08金	豆腐のカレー煮、ウインナー、御飯、りんご	木綿豆腐(90g)、豚肉(肩ロース)(25g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、しめじ(12g)、グリーンピース(冷凍)(3g)、油(2g)、カレールウ(12g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、かつおだし汁(40g)、ウインナー(20g)、米(50g)、りんご(50g)、ホットケーキ粉(20g)、牛乳(10g)、卵(10g)、黒砂糖(5g)、油(3g)、しょうゆ(1g)、牛乳(150g)	マーラーカオ、牛乳150	722(505) 26.6(18.6) 33.3(23.3) 5.0(3.5)	27水	お誕生日会 おたのしみメニュー クリームシチュー、コーンとツナのサラダ、ホットドッグ、みかん	豚肉(肩ロース)(20g)、たまねぎ(65g)、じゃがいも(64g)、にんじん(15g)、ブロックリーゆで(冷凍)(15g)、しめじ(11g)、シチューミックスクリーム(15g)、牛乳(10g)、ツナ水煮缶(10g)、コーン(冷凍)(25g)、きゅうり(15g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、バターロール(30g)、ウインナー(10g)、ケチャップ(5g)、みかん(60g)、いちごショートケーキ(120g)、りんご天然果汁(150g)	いちごショートケーキ、りんごジュース	815(571) 23.6(16.5) 30.1(21.0) 11.9(8.3)	
09土		絹ごし豆腐(20g)、白玉粉(15g)、きな粉(6g)、砂糖(6g)、牛乳(150g)	◎白雪団子、◎牛乳150	205(144) 9.2(6.4) 8.1(5.7) 1.3(0.9)	28木	中華風炒め煮、肉団子、ぶりかけ、御飯、パイナップル	豚肉(肩ロース)(20g)、凍り豆腐(5g)、はるさめ(7g)、キャベツ(30g)、にんじん(10g)、もやし(24g)、いんげん(ゆで)(8g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、砂糖(1g)、こま油(1g)、肉団子(冷凍)(20g)、カルシウムぶりかけのり(10g)、油(5g)、砂糖(3g)、牛乳(150g)	豆腐ドーナツ、牛乳150	589(413) 20.1(14.1) 21.3(14.9) 2.7(1.9)	
11月	ビビンバ、わかめスープ、ミニチーズ	米(65g)、牛肉(もも)(50g)、焼肉のたれ甘口(5g)、もやし(36g)、ほうれんそう(18g)、にんじん(5g)、こま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、こま油(1g)、カットわかめ(1g)、万能ねぎ(2g)、こま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、こま油(1g)、食塩(0g)、チーズ(8g)、アメリカンドッグ(25g)、油(3g)、ケチャップ(2g)、牛乳(150g)	ミニアメリカンドッグ、牛乳150	576(403) 24.6(17.2) 23.4(16.4) 2.3(1.6)	29金	魚のスタミナ揚げ、干切り大根の煮付け、すまし汁(ふ・えのき・みつば)、御飯	ホキ(40g)、米みそ(淡色辛みそ)(4g)、おろしにんにく(1g)、おろししょうが(1g)、酒(2g)、砂糖(2g)、水(0g)、小麦粉(4g)、卵(5g)、こま(1g)、パン粉(5g)、油(5g)、切り干しだいこん(7g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、かつおだし汁(20g)、砂糖(3g)、しょうゆ(うすくち)(4g)、みりん(1g)、焼酎(車込)(2g)、えのきたけ(8g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、バターロール(30g)、牛乳(150g)	バームクーヘン、牛乳150	644(451) 20.7(14.5) 29.1(20.3) 3.2(2.2)	
12火	季節を味わうメニュー さわらの柚庵焼き、おかが和え、みそ汁(豆腐・まいたけ・ねぎ)、御飯	さわら(60g)、ゆず果汁(4g)、しょうゆ(うすくち)(9g)、本みりん(9g)、酒(8g)、ブロックリーゆで(冷凍)(30g)、きゅうり(15g)、コーン(冷凍)(5g)、かつお節(1g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、酒(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、木綿豆腐(20g)、まいたけ(10g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、菓子パン(28g)、牛乳(150g)	安納芋ケーキ、牛乳150	557(390) 26.8(18.8) 14.3(10.0) 3.0(2.1)	30土		ホットケーキ粉(17g)、卵(10g)、牛乳(8g)、はちみつ(7g)、つぶしあん(砂糖添加)(10g)、生クリーム(10g)、油(1g)、牛乳(150g)	◎ミニどら焼き、◎牛乳150	263(184) 8.8(6.2) 12.6(8.8) 0.9(0.6)	
14木	鶏肉のノルウェー風、いんげんハムのゴママヨ和え、みそ汁(チンゲン菜・うすあげ・ねぎ)、御飯、黄桃缶	鶏もも肉(65g)、片栗粉(10g)、油(3g)、ウスターソース(3g)、ケチャップ(5g)、砂糖(2g)、いんげんまめ(ゆで)(30g)、きゅうり(14g)、にんじん(5g)、ハム(5g)、こま(1g)、マヨネーズ(6g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、チンゲンサイ(15g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、もち米(15g)、たこ(茹)(10g)、ねぎ(3g)、小麦粉(12g)、卵(4g)、食塩(0g)、あおりのり(0g)、ウスターソース(5g)、水(6g)、牛乳(150g)	たこ焼き、牛乳150	624(437) 31.0(21.7) 20.8(14.5) 6.2(4.3)						
15金	シャーマンオムレツ、ひじきのサラダ、みそ汁(じゃがいも・うすあげ・ねぎ)、御飯	卵(40g)、合いミンチ(15g)、たまねぎ(14g)、にんじん(5g)、コーン(冷凍)(5g)、ほうれんそう(4g)、ピザ用チーズ(7g)、ウスターソース(2g)、ケチャップ(1g)、コンソメ(0g)、油(1g)、ひじき(2g)、ツナ水煮缶(5g)、きゅうり(14g)、コーン(冷凍)(5g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(6g)、しょうゆ(2g)、こま(1g)、じゃがいも(20g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、食パン(30g)、コンデンスミルク(3g)、マーガリン(6g)、砂糖(2g)、牛乳(150g)	練乳クリームパン、牛乳150	631(442) 24.8(17.4) 28.8(20.1) 6.2(4.3)						
16土		ホットケーキ(15g)、さつまいも(15g)、バター(10g)、卵(9g)、砂糖(5g)、牛乳(3g)、黒こま(1g)、牛乳(150g)	◎さつまいもマフィン、◎牛乳150	259(181) 7.7(5.4) 16.2(11.3) 0.6(0.4)						
18月	チキンカツ、マカロニサラダ、コーンスープ、御飯	鶏むね肉(50g)、食塩(0g)、小麦粉(3g)、卵(5g)、パン粉(5g)、油(3g)、中濃ソース(1g)、マカロニ(6g)、ブロックリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、コーンクリーム粉末スープ(17g)、牛乳(20g)、米(50g)、ヨーグルト(加糖)(70g)、生クリーム(5g)	生クリームヨーグルト	509(356) 23.2(16.2) 15.3(10.7) 1.7(1.2)						
19火	豚肉のみそ照り焼き、大豆入りサラダ、すまし汁(豆腐・わかめ・みつば)、御飯、みかん缶	豚肉(もも)(60g)、たまねぎ(28g)、油(1g)、米みそ(淡色辛みそ)(4g)、本みりん(4g)、おろししょうが(2g)、しょうゆ(2g)、こま油(1g)、酒(1g)、砂糖(1g)、大豆(5g)、ブロックリーゆで(冷凍)(28g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、木綿豆腐(20g)、カットわかめ(1g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、みかん缶(10g)、食パン(18g)、卵(15g)、マヨネーズ(5g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	卵サンド、牛乳150	594(416) 28.5(20.0) 25.7(18.0) 3.9(2.7)						
20水	牛肉とぶろふき大根揚げ、えびしゅうまい、わかめ御飯、バナナ	牛肉(もも)(30g)、だいこん(92g)、にんじん(10g)、ビーマン(4g)、ちくわ(13g)、片栗粉(2g)、油(1g)、しょうが(1g)、しょうゆ(6g)、砂糖(3g)、みりん(2g)、かつおだし汁(40g)、エビシューマイ(冷凍)(30g)、油(3g)、米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、バナナ(60g)、ホットケーキ粉(20g)、にんじん(7g)、砂糖(5g)、牛乳(150g)	人参蒸しパン、牛乳150	621(435) 21.4(15.0) 18.0(12.6) 3.1(2.2)						

3歳以上(3歳未満)

正しい姿勢で食事をとれていますか？

朝晩の冷え込みが強くなり、秋らしい気温になりました。インフルエンザやマイコプラズマ肺炎などが流行していますので、手洗いうがいをしっかりし予防しましょう。運動会が終わった頃から、幼児クラスの子たちは、食べる量が増えてきました。たくさんおかわりする一方で、おかわりしたいがゆえに急いで食べてしまい、食べ方や正しい姿勢が乱れている子が見かけられるようになりました。ご家庭でも、正しい姿勢でごはんを食べているか確認してみてくださいね。大切なことは「足を地面につける」ことです。足を地面につけることで、血のめぐりが良くなり集中して食べることができ、また噛みしめることができるようになるので噛む力もアップします。足を意識するだけで、自然と背筋も伸び姿勢がよくなってきます。小学校にあがる前に、しっかりと身につけておきたいですね。



～こどもまつり～

22日はさくらいこどもまつりですね！給食もおまつりらしい焼きそばやポップコーンを作ります。子どもたちがチケットを持って食べに来てくれるのを給食の先生も楽しみにしています。