

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ サラダ油 クッキー トマトケチャップ マーガリン ウスターソース スープの素	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小松菜	ぶどうジュース クラッカー
4 火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 柿 クラッカー	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 クラッカー	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん 柿	牛乳 あられ
5 水	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スkimミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 醤油 酒 スープの素 砂糖 酢 おかき	玉ねぎ にんじん バセリ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	牛乳 かりんとう
6 木	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し だし昆布	米 里いも サラダ油 砂糖 しょうゆ ビスケット 鉄強化ウエハース	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ	牛乳 クッキー
7 金	牛乳	ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 *黒ゴマ蒸しパン	鶏レバー 牛乳	米 ピーナッツ 酒 サラダ油 じゃが芋 ホットケーキミックス ウスターソース スープの素 砂糖 トマトケチャップ 黒ゴマクリーム	にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン	牛乳 せんべい
8 土	親子遠足  						
10 月	牛乳	パン れんこんハンバーグ 人参つや煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳 いりこ	ロールパン バン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 酒 あられ	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ バセリ	牛乳 ウエハース
11 火	牛乳	ごはん ハ宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳 *焼き芋	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ	牛乳 クラッカー
12 水	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 かりんとう	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん かりんとう	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ	牛乳 おかき
13 木	牛乳	ごはん 開花煮 麩とわかめのみそ汁	*ラーメン	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 豆乳 豚肉	米 砂糖 醤油 サラダ油 麩 中華麺 スープの素	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ キャベツ にんにく 生姜 (冷)大根おろし	牛乳 ビスケット
14 金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 丸ボーロ	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	牛乳 サブレ
15 土	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 クラッカー	牛肉 スkimミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレーウ スープの素 クラッカー	にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん(缶) もも(缶) パナナ	りんごジュース クッキー
17 月	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し だし昆布	米 里いも サラダ油 砂糖 しょうゆ ビスケット 鉄強化ウエハース	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ	牛乳 おかき
18 火	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スkimミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 しょうゆ スープの素 酒 砂糖 酢 おかき	玉ねぎ にんじん バセリ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	牛乳 丸ボーロ
19 水	牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬け ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 サブレ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 スキムミルク 卵	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 サブレ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ	牛乳 ウエハース
20 木	牛乳	かやくうどん パナナ	牛乳 *さつまいも おにぎり	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ さつまいも 黒ゴマ	にんじん ほうれんそう パナナ	牛乳 クッキー
21 金	牛乳	パン 魚のから揚げ ブロッコリー・フライドポテト ミネストローネスープ みかん	固形ヨーグルト 	牛乳 白身魚 ベーコン ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 (冷)フライドポテト マヨネーズ マカロニ スープの素	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん トマト缶 バセリ みかん	牛乳 せんべい
22 土	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース マーガリン スープの素 クッキー	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小松菜	ぶどうジュース おかき
25 火	牛乳	パン れんこんハンバーグ 人参つや煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 *ホットケーキ	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳 卵 スkimミルク	ロールパン バン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 酒 小麦粉 BP バター	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ バセリ	牛乳 サブレ
26 水	牛乳	ごはん 開花煮 麩とわかめのみそ汁	牛乳 *みりくりこ	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 スkimミルク 黄粉 鉄強化牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 麩 片栗粉	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ	牛乳 ウエハース
27 木	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 かりんとう	牛肉 スkimミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレーウ スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん(缶) もも(缶) パナナ	牛乳 せんべい
28 金	牛乳	ごはん ハ宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 丸ボーロ	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ	牛乳 クラッカー
29 土	牛乳	かやくうどん パナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん ほうれんそう パナナ	牛乳 あられ

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	465	19.4	17.7	316	1.7	398	0.27	0.45	21	1.6
以上児		基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	541	21.3	18.5	285	2.3	456	0.31	0.43	26	2

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★21日はパースデイルンチです ★平均栄養価は延長おやつを除く

11月の旬食材

サケ



魚介類の脂肪は、脳神経組織の機能を高める必須脂肪酸が含まれており、積極的にとりたい食材です。また、疲労回復に役立つアスタキサンチンも豊富に含まれています。

園では〈鮭のから揚げ〉〈サーモンシチュー〉など子ども達に喜ばれています。サケは秋から初冬にかけて、脂ののっておいしくなりますが、サケは本来、白身魚です。

なぜ身がピンクなのでしょうか？

- ①赤い物をたくさん食べた
- ②加熱されて色が変わった
- ③きれいにみせるため

答えは
調理担当者まで



