



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)

エネルギー	463Kcal	鉄	1.8mg
たんぱく質	19.6g	カルシウム	196mg
脂質	16.5g	ビタミンC	20mg
塩分	1.8g	食物繊維	2.9g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
2 16	月		御飯 高野豆腐ミートボール ほうれん草のお浸し みそ汁	米 高野豆腐、合挽肉、マヨドレ、片栗粉、たまねぎ、にんじん、無塩バター、水、きび糖、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ ほうれん草、にんじん、だし汁、しょうゆ じゃがいも、ねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 クリームボックス 食パン、牛乳、きび糖、片栗粉、スキムミルク、無塩バター セレクトおやつ(市販・16日)
(3) 17	火		御飯 さわらの幽庵焼き 白和え みそ汁	米 さわら、しょうゆ、酒、みりん、ゆず果汁 ほうれん草、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、きび糖、すりごま たまねぎ、カットわかめ、だし汁、米みそ、木綿豆腐	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、きび糖、ベーキングパウダー、牛乳、ココア
4 18	水		御飯 豚つくね煮 キャベツのゴマ酢サラダ みそ汁	米 豚ひき肉、木綿豆腐、にら、しょうが、酒、片栗粉、しょうゆ、きび糖、酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、ぼん酢しょうゆ、すりごま、きび糖 なめこ、ねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 蒸かし芋(4日) さつまいも バナナ(18日)
5 19	木		御飯 鶏肉のマーメレード焼き かぶサラダ 豚汁	米 鶏もも肉、しょうゆ、酒、マーメレード かぶ、かぶ・葉、にんじん、コーン缶、ツナ水煮缶、白みそ、きび糖、マヨドレ、しょうゆ 豚ばら肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、ごま油、だし汁、米みそ	牛乳 ビスコ(市販・5日) ミレービスケット(市販・19日)
6 20	金		五目御飯 大根と豚肉の煮物 小松菜のしらす和え すまし汁	米、油揚げ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、だし汁、食塩、しょうゆ、みりん、酒 豚肉バラ肉、だいこん、にんじん、だし汁、酒、しょうゆ、みりん こまつな、にんじん、コーン缶、しらす干し、きび糖、しょうゆ、だし汁 木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、だし汁、薄口しょうゆ、食塩	牛乳 ごぼうせん(市販)
9 30	月		御飯 ピーマンの細切り炒め ブロッコリーの中華和え みそ汁	米 ピーマン、にんじん、豚肉もも、しょうゆ、酒、油、はるさめ、水、コンソメ、酒、しょうゆ、きび糖、オイスターソース、片栗粉 ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうゆ、きび糖、中華だし、ごま油、すりごま カットわかめ、たまねぎ、にんじん、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 スノーボール 小麦粉、無塩バター、アーモンドブードル、粉糖
10 24	火		ロールパン(10日) 御飯(24日) サーモンシチュー コールスロー	ロールパン 米 さけ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、食塩、油 キャベツ、にんじん、コーン缶、マヨドレ、きび糖、酢	牛乳 あんまん ホットケーキミックス、水、こしあん
11 25	水	誕生会	御飯 鶏肉のすき焼き風煮 チンゲン菜の磯辺和え みそ汁	米 鶏もも肉、木綿豆腐、ねぎ、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、しょうゆ、みりん、きび糖、水 チンゲン菜、にんじん、焼きのり、だし汁、しょうゆ、みりん だいこん、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 柿
12 26	木		御飯 里芋のコロッケ 温野菜 野菜スープ	米 里芋、たまねぎ、合挽肉、とろけるチーズ、食塩、小麦粉、マヨドレ、パン粉、油、ウスターソース コーン缶、にんじん、ブロッコリー、食塩、マヨネーズ、ケチャップ、コンソメ、きび糖 たまねぎ、にんじん、しめじ、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳 あんこパイ パイ生地、こしあん、グラニュー糖
13 27	金		御飯 鶏の唐揚げ 小松菜のあえ物 コーンチャウダー	米 鶏もも肉、塩麴、コンソメ、酒、しょうが、片栗粉、油、甘酒 こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、きび糖 たまねぎ、じゃがいも、コーン缶、牛乳、だし汁、コンソメ、食塩、無塩バター	牛乳 黒糖かりんとう(市販)
13 27	金		ブルコギ丼 きゅうりとちくわの中華和え わかめスープ	米、豚こま肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、甘酒、米みそ、しょうが、ごま油、しょうゆ、酒 もやし、きゅうり、ちくわ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素 コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、だし汁、中華だし、食塩	ひこうきビスケット(市販)

肌寒い日が増え、お鍋や煮物、温かい料理がおいしい気候になってきました。冬野菜、身体が温まるメニューを取り入れています。寒い日には身体を温める根菜を食べ、睡眠を十分に取り、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。

## 11月8日「いい歯の日」

よく噛んで食べることは身体にとっても良い効果があります。

### ①脳の働きをよくする。

子どもは脳が発達、大人は物忘れ防止になります。



\*午前、おやつに牛乳(100ml)を飲みます。

\*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

\*だし汁は削り節、昆布です。

### ②消化を助ける。

食べ過ぎを防ぎます。

### ③虫歯を防ぐ。

よく噛むと唾液が出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流し虫歯予防になります。

### ④言葉の発達

口の周りの筋肉を使うことであごの発達を助け、言葉の発音がきれいになります。

噛み応えのある食べ物を増やして自然に噛む回数を増やしていきましょう!

