



日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を整える)	
1	水	ビスケット 牛乳	カレーライス シルバーサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	ココアちんすこう 牛乳	ぎゅうにく、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、こむぎこ、さとう、なたねあぶら、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ミニトマト	592(573) 14.1(14.5) 16.8(18.4) 1.9(1.6)
2	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ 大根ポトフ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	かぼちゃのマフィン 牛乳	ベーコン、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、ママレードジャム、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	だいこん、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、パナナ、かぼちゃ	712(697) 25.2(23.8) 28.3(28) 3.7(3.1)
3	金							0(0) 0(0)
4	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、せんべい、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	603(570) 27.2(24.4) 22.1(22.6) 1.8(1.5)
6	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
7	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ パナナ	ニラせんべい 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、おこのみやきこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、パナナ、にら	498(513) 19.8(19) 16.1(17.8) 1.7(1.3)
8	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		
9	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え	おからのマフィン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにく、おから	ロールパン、さとう、パンこ、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、パナナ	661(658) 23.9(22.8) 26.8(26.6) 2.7(2.3)
10	金	ビスケット 牛乳	ご飯 みかん 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、みかん	590(554) 22(20.5) 13(15.1) 1.7(1.4)
11	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	パームクーヘン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう	649(629) 23.4(23) 25(26.7) 2.2(2)
13	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、さらだあぶら、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、こまつな、しめじ	573(541) 20.1(19) 21.1(21.6) 1.3(1.1)
14	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのごまあえ パナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、ごま、さとう、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、キャベツ、パナナ	583(580) 26(24.2) 12.5(14.7) 3.1(2.5)
15	水	ビスケット 牛乳 ★	さつまいもごはん 白菜の肉団子スープ にんじんとちくわのきんぴら みかん	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	とりひきにく、ぶたひきにく、ちくわ、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、さつまいも、ごま、かたくりこ、はるさめ、ごまあぶら、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、みかん、かぼちゃ	682(629) 21.6(20.2) 22.2(22.5) 1.1(1)
16	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 パナナ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃがいも、さとう、ビスケット	かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ピーマン、パナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんでん	568(584) 20.4(20.2) 18.3(20) 1.4(1.3)
17	金	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き ひじき煮	ママレードホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、マヨネーズ、さとう、ホットケーキミックス、ママレードジャム、さらだあぶら、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、ひじき、りんご	576(545) 23.4(21.6) 18.8(19.6) 1.6(1.3)
18	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	550(524) 22.8(21.1) 16.3(18) 1.5(1.3)
20	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが きゅうりのナムル	豆乳のカップケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、ごま、ごまあぶら、ゼリー、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	608(568) 17.4(16.8) 17.6(19) 2.6(2)

21	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン ニラと豆腐のかきたま汁 大根のサラダ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、 たまご、とうふ、とうにゅう、 むぎみそ	マカロニ・スパゲッティ、さとう、 バター、マヨネーズ、ごま、 ビスケット	ピーマン、たまねぎ、にら、きゅうり、 にんじん、だいこん、バナナ、 パインアップルかん、みかんかん、 かんてん	633(614) 24.1(22.6) 22.8(23) 4.3(3.4)
22	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ポパイサラダ ミニトマト ヨーグルト	にんじんの蒸 しパン 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、 ベーコン、ヨーグルト、ぎゅう にゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、さとう、 ホットケーキミックス、ビ スケット	にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、しめじ、コー ン、ミニトマト	714(657) 24.1(22) 31.1(29.7) 2.1(1.7)
23	木							0(0) 0(0)
24	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 三色ナムル	黒ゴマのクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむ ぎこ、ごま、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こま つな、にんじん、もやし、 みかん	587(554) 24.2(22.3) 14.7(16.4) 1.3(1)
25	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	プリン せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネー ズ、プリン、せんべい、ビ スケット	しいたけ、にんじん、はく さい、長ねぎ	515(494) 25.8(23.5) 20.1(20.9) 3.2(2.5)
27	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ	きなこクッキ ー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、たまご、ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、きなこ	強化米、パンこ、さらだあぶ ら、さとう、ごまあぶら、ゼ リー、バター、こむぎこ、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、もやし、きゅうり、に んじん	682(629) 24.8(23.1) 25.3(25.1) 1.2(0.9)
28	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ	フレンチトース ト 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さらだ あぶら、さとう、しょくばん、 ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ね ぎ、にんじん、はくさい、 バナナ	608(595) 21.4(20.3) 18.2(19.3) 1.9(1.4)
29	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 どさんこ汁 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 果汁(りんご)	ヨーグルトケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたもも、 みそ、ぶたにく、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、じゃが いも、なたねあぶら、さとう、 さらだあぶら、ホットケーキ ミックス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじ き、たまねぎ、コーン、さ やえんどう、りんごジュ ース、レモン	634(589) 28.2(25.7) 18.3(19.6) 2(1.7)
30	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	おからのソフト クッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム、おから、た まご	ロールパン、バター、こむぎ こ、じゃがいも、マカロニ・ス パゲッティ、マヨネーズ、さ とう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、パナ ナ	608(616) 18.9(18.9) 19(20.5) 1.3(1.1)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



## 給食だより

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。もうすぐ、感染症が流行する冬が近づいてきます。寒い日にはからだをあたためる食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。

### 《野菜嫌いを克服！》

子どもは野菜嫌いが多くいますね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理すると、うま味で渋みや苦味が減り、甘みが強くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみてくださいね。



### 『子どもの成長を祝う七五三』

11月15日の七五三は、7歳、5歳、3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。お祝いする子どもたちが持っている「千歳飴」千歳は千年と言う意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、長生きすることの願いが込められています。色は縁起のいい紅白で、袋には、鶴と亀や、松竹梅などが描かれており、長寿や健康が表現されています。

### 【からだをあたためて風邪予防】

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだをあたため、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からだを整えましょう。

●からだをあたためる食材(野菜)しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、れんこんなど(果物)りんご、さくらんぼ、ぶどうなど(発酵食品)納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど

【白菜のお話】11月に旬を迎える代表的な野菜が白菜です。白菜の栄養は、約95%が水分と決まって栄養価が高いわけではありませんが、がん予防が期待されている「イソチオシアネート」という成分をはじめ、ビタミンC、鉄、マグネシウム(カルシウムの吸収に必要な成分です)、食物繊維、カリウム(塩分を体外に排出する働きがあります)など、野菜から摂りたいさまざまな栄養素を含んでいます。風邪などの感染症が流行する季節は、体調を整えるためにも、野菜をたっぷり取り入れたバランスのよい食事を心がけたいものです。比較的安価で、さまざまなメニューに活躍する白菜は、野菜をたっぷりとるのに役立つ、健康づくりの強い味方となってくれるでしょう。





