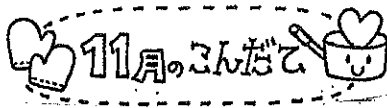


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	白い食卓ロール ポテトコロッケ フレンチサラダ スープ (チゲンサイバーン) 麦茶	ビスコいちご味/白い食卓ロール/じゃがいも/サラダ油/強力粉/も/サラダ油/強力粉(1等)/パン粉(乾燥)/上白糖/水稲穀粒(精白米)	スキムミルク/豚ひき肉/たまご/ベーコン/焼き込みわかめ(三島)	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/温州蜜柑缶詰(果肉)/干しぶどう/チンゲンツアイ	★おにぎり(しらす) 麦茶 ビスコいちご味 麦茶	1和キ- 434 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.2 g
2 金	ジュース(沖縄風ご飯) ささみのフィンガーフライ 和風サラダ(人参) すまし汁(玉ねぎ 大根) ピルクル 麦茶	やさしいパン/ごま油/上白糖/水稲穀粒(精白米)/強力粉(1等)/パン粉(乾燥)/サラダ油/普通はるさめ(乾)/スターダスト...	豚モモ(赤肉)/だし汁(削節)/鶏若鶏肉/さ身/たまご/まぐろ缶詰(油漬ルー味付)/ピルクル/牛乳	にんじん/さやいんげん/玉葱/きゅうり/だいこん	スターダスト 星たべよ 牛乳 やさしいパン 麦茶	1和キ- 642 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
5 月	ごはん すき焼き風煮 キャベツのごまマヨサラダ みそ汁(キャベツ材料) 麦茶	ほりこ/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/上白糖/マヨネーズ(全卵型)/すりごま(白)/胚芽クッキー/まがりせん	豚肩ロース(赤肉)/焼き豆腐/みそ/すっきりCa鉄	ほくさい/えのきたけ/ねぎ/チンゲンツアイ/キャベツ/もやし/にんじん/玉葱	胚芽クッキー まがりせん すっきりCa鉄	1和キ- 625 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 29.5 g 食塩相当量 1.9 g
6 火	うどん 鮭のかわりパン粉焼き もやしとハムのナムル すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	干しうどん(乾)/マヨネーズ(全卵型)/パン粉(乾燥)/サラダ油/ごま油/上白糖/すりごま(白)/ホックケーキの素/星っこ	脱脂加糖ヨーグルト/しるさけ/ロースハム/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/クリームチーズ/たまご/スキムミルク/牛乳	キャベツ/もやし/きゅうり/にんじん/ねぎ	★クリームチーズ蒸しパン 星っこ 牛乳 ヨーグルト 麦茶	1和キ- 459 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
7 水	白い食卓ロール スペイン風オムレツ 人参のクリーミーサラダ スープ (チゲンサイバーン) 麦茶	白い食卓ロール/じゃがいも/サラダ油/マヨネーズ(全卵型)/上白糖/ビスコ/ハッピーターン	たまご/ウィンナー/スキムミルク/ヨーグルト(全脂無糖)/絹ごし豆腐	バナナ/トマト/玉葱/青ピーマン/にんじん/きゅうり/とうもろこし(かゆ冷凍)/キャベツ/チンゲンツアイ...	お買い物ごっこ アパマン完熟りんご100	1和キ- 900 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g
8 木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ひじきの炒り煮 すまし汁(鶏肉 わかめ) 麦茶	黒糖ロール/水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/しらたき/サラダ油/上白糖/さつまいも	メルルーサ/あおのり/干ひじき(アサヒ釜、乾)/さつま揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/カットわかめ	にんじん	★ふかしもち 麦茶 黒糖ロール 麦茶	1和キ- 368 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 1.8 g
9 金	ごはん 鶏肉の南蛮煮 青菜とエノキの炒め和え みそ汁(たまねぎ 大根) 麦茶	サツポロポテト(ベジタブル)/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/糸コン/サラダ油/上白糖/コメパンドーナツ黒糖/二色せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/みそ/牛乳	にんじん/ごぼう/キャベツ/ほうれんそう/えのきたけ/玉葱/だいこん	コメパンドーナツ 二色せんべい 牛乳 サツポロポテト 麦茶	1和キ- 475 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g
10 土	ごはん みそ焼肉 キャベツのサラダ みそ汁(もやし ふ) 麦茶	アパマン幼児用ビスケット/水稲穀粒(精白米)/ごま油/マヨネーズ(全卵型)/白玉麩/おむすびころりん/かっぱえびせん	豚モモ(赤肉)/みそ/牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/もやし	おむすびころりん 1Fかっぱえびせん 牛乳 アパマン幼児用ビスケット 麦茶	1和キ- 462 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.0 g
12 月	ごはん かじきのみそマヨネーズ焼 アパマンとコーンのサラダ みそ汁(好糖/ジャガイ) 麦茶	ミニぼん ござかな/水稲穀粒(精白米)/マヨネーズ(全卵型)/サラダ油/上白糖/じゃがいも/チーズおかし/オリゴ糖ラスク	めかじき/みそ/すっきりCa鉄	ブロッコリー/とうもろこし(冷凍)/にんじん/玉葱	チーズおかし オリゴ糖ラスク すっきりCa鉄	1和キ- 415 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.4 g
13 火	ごはん チキンカレーシチュー 切干大根の炒め煮 りんご 麦茶	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/サラダ油/有塩バター/薄力粉/上白糖/白ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/スキムミルク/さつま揚げ/きな粉(大豆)/たまご	バナナ/玉葱/にんじん/りんご/切干しいんご	★ごまきなこクッキー 牛乳 バナナ 麦茶	1和キ- 640 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.8 g
14 水	うどん 鶏肉のごま味噌焼き コールスロー すまし汁(豆腐 なめこ) 麦茶	十勝バタースティック/干しうどん(乾)/上白糖/すりごま(白)/サラダ油/味しらべ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/みそ/ロースハム/絹ごし豆腐/脱脂加糖ヨーグルト/牛乳	キャベツ/にんじん/きゅうり/なめこ	ヨーグルト 味しらべ 牛乳 十勝バタースティック 麦茶	1和キ- 395 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.4 g
15 木	白い食卓ロール おからのコロッケ ピーマンの中華風サラダ スープ (エキバーン) 麦茶	とろけるゼリー/白い食卓ロール/じゃがいも/サラダ油/上白糖/薄力粉/パン粉(乾燥)/ビーファン/ごま油	おから(新製法)/鶏若鶏肉ひき肉/だし汁(削節)/スキムミルク/たまご/ロースハム/ベーコン/豆乳/牛乳	きゅうり/にんじん/えのきたけ/バナナ	★バナナブラウニー 牛乳 とろけるゼリー 麦茶	1和キ- 551 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.5 g
16 金	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 干草和え みそ汁(小松菜 玉ねぎ) 麦茶	プチスティック/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/さといも/じゃがいも/上白糖/かたくり粉/すりごま(白)/ソフトケーキ...	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/だし汁(削節)/大豆水煮/かまぼこ/みそ/牛乳	ねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり/こまつな/玉葱	ソフトケーキ こつぷっこ 牛乳 プチスティック 麦茶	1和キ- 566 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
17 土	ごはん チリコンカン風 春雨サラダ スープ(もやし わかめ) 麦茶	ベジタブルせんべい/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/普通はるさめ(乾)/上白糖/ポテコ/バタークッキー	大豆水煮/豚ひき肉/ロースハム/カットわかめ/牛乳	玉葱/にんじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/きゅうり/もやし	1Fポテコ バタークッキー 牛乳 ベジタブルせんべい 麦茶	1和キ- 496 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
19 月	ごはん 煮魚(かれい) ポテトサラダ(ツナ入り) みそ汁(玉ねぎ 大根) 麦茶	コメパンドーナツ/水稲穀粒(精白米)/上白糖/じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)/とんがりコーン/のりせんべい	まがれい/まぐろ缶詰(油漬ルー味付)/ロースハム/みそ/すっきりCa鉄	しょうが/きゅうり/にんじん/玉葱/だいこん	とんがりコーン のりせんべい すっきりCa鉄 コメパンドーナツ 麦茶	1和キ- 482 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g

月平均栄養価	エネルギー 526 kcal	タンパク質 17.8 g
	脂 質 16.9 g	食塩相当量 1.7 g



★印は手作りおやつです。
 ・平均栄養量が変わることがあります。
 ・都合により一部献立が変更になる場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20 火	白い食卓ロール 豆腐のツナナゲット 中華サラダ みそ汁(きやべつ ふ) 麦茶	花せんべい/白い食卓 ロール/かたくり粉 サラダ油/上白糖/普 通はるさめ(乾)/ごま 油/白玉麩/ワッフル /おむすびころりん	絞り豆腐/まぐろ缶詰 (油漬フレーク)/スキ ムミルク/たまご/汁 ツ	玉葱/きゅうり/にん じん/もやし/キャベ ツ	ワッフル おむすびころりん 牛乳 花せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473 kcal 18.5 g 19.3 g 1.9 g
21 水	うどん 千草焼き マカロニサラダ すまし汁(豆腐 なめこ) 麦茶	ミルクスティック/干 しうどん(乾)/サラ ダ油/上白糖/マカロ ニ/マネーズ(全卵型) /水稲穀粒(精白米)	たまご/干ひじき(ス ジ/釜、乾)/豚ひき肉 /スキムミルク/ツナ オイル袋/絹ごし豆腐 /焼鮭あらほぐし/焼 きのり	にんじん/とうもろこ し(かみ冷凍)/きゅ うり/なめこ	★鮭おにぎり 麦茶 ミルクスティック 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	423 kcal 17.3 g 15.0 g 2.1 g
22 木	ごはん 回鍋肉 パンサンスー(コーン) みそ汁(小松菜 がらこ) 麦茶	水稲穀粒(精白米)/サ ラダ油/上白糖/かた くり粉/普通はるさめ (乾)/ごま油/ミニク リームパン/ばかうけ	脱脂加糖ヨーグルト/ 豚モモ(赤肉)/みそ/ かまぼこ/牛乳	キャベツ/青ピーマン /にんじん/きゅうり /とうもろこし(冷凍) /こまつな	ミニクリームパン ばかうけ 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 kcal 19.7 g 12.0 g 1.6 g
24 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ 炒めとわかのドレッシングあえ スープ(玉ねぎ わかめ) 麦茶	アパマン幼児用ビスケ ット/水稲穀粒(精白 米)/上白糖/サラダ 油/おこめリング/ま がりせん	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /カットわかめ/牛乳	レモン(果汁、生)/ね ぎ/しょうが/もやし /きゅうり/にんじん /玉葱	おこめリング まがりせん 牛乳 アパマン幼児用ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439 kcal 19.9 g 10.2 g 1.9 g
26 月	ふりかけ ごはん 鮭のフライ スパゲティサラダ わかめスープ 麦茶	ぱりんこ/水稲穀粒(精白米)/薄力粉/パ ン粉(乾燥)/サラダ 油/スパゲティ/マ ネーズ(全卵型)/さ つまいも/上白糖	たまご/ロースハム/ カットわかめ/牛乳/ 生クリーム	もも(缶詰果肉)/にん じん/キャベツ/きゅ うり/ねぎ	★スイートポテト 牛乳 白桃缶 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 18.0 g 17.6 g 1.6 g
27 火	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 もやしのごま酢和え すまし汁(かき玉) 麦茶	アパマンのミスティック野菜 /水稲穀粒(精白米) /じゃがいも/茶コン/ サラダ油/上白糖/す りごま(白)/プリン /木葉せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /ロースハム/たまご /すっきりCa鉄	にんじん/ごぼう/キ ャベツ/もやし/きゅ うり/玉葱	プリン 木葉せんべい すっきりCa鉄 アパマンのミスティック野菜 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 20.6 g 13.8 g 1.5 g
28 水	ごはん キーマカレー ポパイサラダ 梨 麦茶	水稲穀粒(精白米)/じ ゃがいも/サラダ油/ 有塩バター/薄力粉/ 上白糖/はちみつケ ーキ/星たべよ	豚ひき肉/牛乳/スキ ムミルク/まぐろ缶詰 (油漬フレーク)	バナナ/玉葱/にんじ ん/りんご/ほうれん そう/きゅうり/日本 なし	はちみつケーキ 星たべよ 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 16.4 g 20.1 g 1.6 g
29 木	ごはん 煮込みハンバーグ 揚げ人参のごま和え みそ汁(アパマン材) 麦茶	アパマンひとくちビスケ ット/水稲穀粒(精白 米)/パン粉(乾燥)/上 白糖/はんぺん/きな 粉/じゃがいも/サラ ダ油/すりごま(白) /食パン8枚切...	豚ひき肉/スキムミ ルク/たまご/牛乳/ みそ/はんぺん/きな 粉(大豆)	玉葱/にんじん	★きなこサンド 牛乳 アパマンひとくちビスケ ット 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 22.0 g 22.4 g 1.8 g
30 金	白い食卓ロール まぐろのケチャップあえ 海藻サラダ 海苔汁 麦茶	ミニクロワッサンクリ ーム/白い食卓ロー ール/かたくり粉/強 力粉/まぼこ/まぐろ 缶詰(1等)/サラダ 油/上白糖/普通は るさめ(乾)/ごま油	まぐろ 角切り/カ ットわかめ/かに風 味か まぼこ/まぐろ缶詰 (油漬フレーク)/ペ ーコン/みそ/牛乳	キャベツ/きゅうり/ 玉葱	とろけるゼリー ワッフルのミスティック 牛乳 ミニクロワッサンクリ ーム 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 20.8 g 24.2 g 2.0 g

11月の献立のねらい

- ① 季節の食材を味わう：さつまいもを使用した お芋パーティー 8日、スイートポテト 26日を
取り入れました。
 ・旬の果物のりんご 13日、梨 28日に取り入れました。
- ② 楽しく食べる
 ・新しいお菓子 胚芽クッキー・オリゴ糖ラスク・おむすびころりん・
 木葉せんべい etc 無添加の物を取り入れました。

こんな食育をやっています! Part 5

11/5(月) 給食マナーの日：ゆり組
 テーマ、こぼさず食べよう。

特にこの日は食材や給食を作ってくれた人に、感謝しながら
 こぼさず食べるようにする日です。

他にも色々取り組んでいます! 続きは来月にお知らせします。お楽しみに!!