



# 11がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			方や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
1	金	ごはん 白菜のすまし汁 厚揚げの味噌そぼろ煮 青のり粉ふき芋 みかん	米 片栗粉 三温糖 じゃがいも/焼きそば 麺 油	鶏肉 厚揚げ みそ 青のり/豚肉 青のり	白菜 ししいたけ 玉ねぎ にんじん いんげん みかん/キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン	492・17.5	焼きそば 麦茶
						345・12.2	
2	土	ごはん じゃがいものスープ チキンチャップ フレンチサラダ りんご	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油/食パン ジャム	鶏肉	しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	535・19.8	いちごジャムトースト 麦茶
						411・15.0	
3	日	文化の日					
4	月	振替休日					
5	火	鶏ときのこのあんかけうどん ちくわのカレー風味揚げ カリカリきゅうり漬け みかん	うどん 片栗粉 三温糖 ごま油 小麦粉 油 ごま/米 バター	鶏肉 ちくわ/鶏肉	えのき ししいたけ しめじ 白菜 絹さや にんじん きゅうり みかん /マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ビーマン	475・19.7	ピラフ 麦茶
						367・14.7	
6	水	きびごはん 麩のすまし汁 豚肉と高野豆腐の味噌炒め もやしときゅうりの 和え物 りんご	米 きび 麩 三温糖 ごま油/ホットケーキ ミックス 小麦粉 油 三温糖	豚肉 わかめ 高野豆腐 みそ/牛乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご/りんご缶	559・23.2	りんごケーキ 牛乳
						410・17.6	
7	木	ごはん 油揚げの味噌汁 さばの自家製塩こうじ焼き キャベツの昆布和え みかん	米/マカロニ 三温糖 3.4.5歳児：黒糖	さば 油揚げ みそ 塩昆布/きなこ 昆布	大根 キャベツ きゅうり にんじん みかん	464・20.6	マカロニきなこ 昆布 麦茶
						356・15.9	
8	金	バリバリ春巻丼 豆腐のスープ 小松菜のナムル 柿	米 三温糖 春雨 片栗粉 油 ワンタンの皮 ごま油 ごま/パン生地 小麦粉 オリーブ油 三温糖 カ レールウ パン粉	豚肉 豆腐 じゃこ /豚肉 牛乳	もやし にんじん ニラ ししいたけ にんにく しめじ 小松菜 切干大 根 柿/にんじん 玉ねぎ	588・23.3	焼きカレーパン 牛乳
						451・17.7	
9	土	ごはん キャベツのスープ 鶏肉のオニオン焼き キャロットサラダ みかん	米 オリーブ油 三温糖 /米	鶏肉	ししいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり みかん/青菜ごは んの素	539・18.7	青菜おむすび 麦茶
						405・13.4	
10	日						
11	月	ミートソースパグティ オニオンスープ 白菜のサラダ 3.4.5歳児：ヨーグルト 0.1.2歳児：みかんヨーグルト	スパグティ 油 三温糖 小麦粉 オリーブ油/米 三温糖	鶏肉 豚肉 ツナ ヨーグルト/みそ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト缶 トマトピュー レ 白菜 きゅうり 0.1.2歳 児：みかん缶	551・20.8	五平もち 麦茶
						429・14.8	
12	火	3.4.5歳児：玄米ごはん 0.1.2歳児：ごはん さつまいもの味噌汁 豚肉とかぶのさっと煮 ほうれん草のごま和え みかん	米 3.4.5歳児：玄米 さつまいも 片栗粉 三温糖 ごま/白玉粉 油 小麦粉	厚揚げ 豚こま み そ/チーズ 豆腐	かぶ いんげん ほうれん草 もやし にんじん みかん	673・22.2	もちもちチーズ 麦茶
						547・17.8	
13	水	ごはん ミネストローネ 鮭のパン粉焼き ポイル野菜 柿	米 マカロニ オリーブ 油 バター 三温糖 パン粉 ごま油/小麦粉 じゃがいも 天かす 三温糖	鶏こま 鮭 じゃこ チーズ/豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセ リ かぶ フロッコリー 柿/キャ ベツ	561・25.8	お好み焼き 麦茶
						419・20.0	
14	木	茶めし おでん たたききゅうり みかん	米 三温糖 ちくわ ぶ ごま油/パン生 地 グラニュー糖	鶏肉 さつまいも ちくわ/牛乳	大根 こんにゃく きゅうり もやし みかん	534・19.7	シュガーパン 牛乳
						404・14.7	
15	金	ハヤシライス 3.4.5歳児：牛乳 0.1.2歳児：大根のスープ クルトンサラダ り んご	米 油 ハヤシルウ 小麦粉 三温糖 クル トン/さつまいも 油 水あめ 三温糖 ごま	豚肉 3.4.5歳児： 牛乳/昆布	玉ねぎ マッシュルーム 0.1.2歳 児：大根、いんげん キャベツ きゅうり パプリカ りんご	609・16.5	大学芋 昆布 麦茶
						433・11.2	

## ごはんでしっかり栄養補給

新米の季節です。新米は色の白さが目立ち、柔らかくツヤがあり香りも豊かです。新米は水分量が多いため、水分を少な目にして炊きます。

ごはんは日本人の主食です。エネルギー源である炭水化物だけでなく、たんぱく質や鉄、食物繊維、ビタミンなども含んでいます。ごはんを中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。その一方で、近年は炭水化物であるお米を制限するダイエット法が流行するなど、お米の消費消費量は減少傾向にあります。

今月はお米の魅力をご紹介します。

～今月の初物～  
みかんが出ます。

※幼児はカルシウム強化のため小魚を提供しています。

※乳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	土	焼き鳥丼 キャベツの味噌汁 きゅうりの塩もみ みかん	米 油 三温糖/米	鶏肉 みそ	長ねぎ もやし しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん み かん/ゆかり	442・17.4 335・13.5	ゆかりおむすび 麦茶
17	日						
18	月	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉と厚揚げの旨煮 白菜の浅漬け りんご	米 三温糖 油 片 栗粉/バター 三温 糖 小麦粉 コーン フレーク	鶏肉 厚揚げ みそ /牛乳	もやし しめじ 玉ねぎ にんじん しいたけ いんげん 白菜 きゅう り りんご	570・17.9 421・13.1	さくさくクッキー 牛乳
19	火	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 もやしのナムル 3.4.5歳児：ヨーグル ト 0.1.2歳児：みかんヨーグルト	米 春雨 ごま油 三 温糖/さつまいも 小麦 粉 三温糖 白玉粉	豚肉 わかめ みそ 甜麺醬 ヨーグルト	玉ねぎ ピーマン キャベツ にん じん にんにく しょうが もやし 小松菜 0.1.2歳児：みかん缶	555・15.9 410・10.2	鬼まんじゅう 麦茶
20	水	丸パン クリームシチュー 小松菜とツナのサラダ みかん	パン じゃがいも 油 ホ ワイトルフ 小麦粉 生ク リーム/バター オリーブ 油 三温糖/米 ごま油	鶏肉 牛乳 ツナ ひじき/焼き豚	玉ねぎ 白菜 フロッコリー しめ じ にんじん 小松菜 きゅうり みかん/たけのこ 玉ねぎ にんじ ん ピーマン	554・18.8 413・14.0	チャーハン 麦茶
21	木	3.4.5歳児：玄米ごはん 0.1.2歳児：ごはん 水菜のすまし汁 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 柿	米 3.4.5歳児：玄 米 三温糖/小麦粉 ごま油 三温糖	さわら みそ ちく わ 昆布 /豚肉	水菜 しいたけ 切干大根 にんじ ん いんげん 柿/コーン にんじ ん	413・18.6 342・15.0	チヂミ 麦茶
22	金	ごはん なめこの味噌汁 豚の生姜焼き 小松菜のごま和え りんご	米 三温糖 片栗粉 ごま/スバゲティ 油 三温糖	豚肉 豆腐 みそ/ 鶏肉	なめこ 三つ葉 玉ねぎ ピーマン しょうが 小松菜 にんじん りん ご/玉ねぎ にんじん ピーマン	526・20.6 408・16.8	ナポリタン 麦茶
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	ごはん 小松菜のすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 柿	米 ごま 三温糖/ ホットケーキミッ クス 油	鶏肉 みそ 高野豆 腐/豆乳 牛乳	小松菜 えのき にんじん たけの こ いんげん 柿	567・22.5 426・18.2	豆乳ドーナツ 牛乳
26	火	ゆかりごはん かぶの味噌汁 肉じゃが きゅうりの昆布和え みかん	米 じゃがいも 三 温糖/うどん	豚肉 油揚げ みそ 塩昆布/豚肉 かつ お節	ゆかり かぶ 玉ねぎ しらたき にんじん グリンピース きゅうり キャベツ みかん/キャベツ にん じん 玉ねぎ	482・14.6 370・11.2	焼きうどん 麦茶
27	水	ごま塩ごはん ワンタンスープ 油淋鶏 春雨サラダ ぶどうゼリー 11月誕生会	米 ごま ワンタ ンの皮 片栗粉 油 ごま油 春雨 三温 糖/メロンパン	鶏肉 ゼラチン/牛 乳	チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり にんじ ん りんご缶 ぶどうジュース	617・19.1 536・17.6	メロンパン 牛乳
28	木	カレーうどん さつまいもの甘煮 大根の甘酢和え りんご	うどん 片栗粉 さ つまいも 三温糖 カレーパウダー/米 ご ま ごま油	豚肉 油揚げ/じゃ こ	玉ねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり にんじん りんご/小松菜	432・11.7 326・8.7	じゃこごはん 麦茶
29	金	ごはん 豚汁 さんまの塩焼き キャベツの海苔和え みかん	米 三温糖 油/う どん 天かす 三温 糖	豚肉 油揚げ みそ さんま のり/鶏肉	大根 人参 ごぼう 長ねぎ こん にあく キャベツ きゅうり みか ん/ほうれん草 長ねぎ	589・24.0 428・17.5	たぬきうどん 麦茶
30	土	ごはん 玉ねぎのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ポテトサラダ りんご	米 じゃがいも 三 温糖 オリーブ油/ ホットケーキミッ クス オリーブ油	鶏肉/牛乳	玉ねぎ えのき 玉ねぎ りんご にんじん きゅうり	464・16.1 352・13.8	炊飯器ケーキ 麦茶

### ★ごはんの魅力★

ごはんは粒の状態食べる「粒食」なので、主に小麦粉からできているパンや麺などの「粉食」に比べて消化に時間がかかり、食後の血糖値の上昇がパンよりも緩やかだといわれています。また、粉食のパンに比べ、咀嚼回数が多くなります。よく咀嚼しゆっくり食べることで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことに繋がります。

パンにはバターなどの油脂や使われることが多いですが、ごはんの材料は米と水だけ。過剰摂取が問題となっている脂質が少ないという点もごはんの大きな特徴です。

ごはんをしっかり食べて健康的な食生活を送りましょう。

