

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ひじきごはん 春巻きとベーコン炒め 青菜の味噌汁 南瓜	牛乳 アップルパイ	油揚げ・ぶたもも・ショルダーベーコン・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・調合油・三温糖・アップルパイ	乾ひじき・にんじん・キャベツ・こまつな・だいずもやし・くりかぼちゃ・カットわかめ・青ねぎ
5 木	ご飯の袋詰め 揚げのサダ 大根サラダ ハッシュドポテト コンソメスープ	牛乳 おかし 果物梨	油揚げ・ぶたひき肉・木綿豆腐・かつお油漬缶詰・ベーコン・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・調合油・ビスケット・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・乾ひじき・えのきたけ・だいこん・きゅうり・チンゲンサイ・パセリ・冷凍コーン・なし
6 金	ご飯 白身魚のきのこあんかけ 野菜サラダ 魚肉ソーセージ 白菜味噌汁	牛乳 ウィンナードック	まがれい・ロースハム・魚肉ソーセージ・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ウィンナーソーセージ・鶏卵	精白米・三温糖・片栗粉・なたね油・薄力粉・和風ドレッシングタイプ・調合油・ホットケーキミックス	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・はくさい・カットわかめ
9 月	ご飯 まーぼ豆腐 焼き餃子 ほうれん草ソテー けんちん汁	牛乳 手作りドーナツ	充てん豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・若鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳・鶏卵	精白米・片栗粉・調合油・さといも水煮・なたね油・ホットケーキミックス	にんじん・長ねぎ・ほうれん草・チンゲンサイ・さやいんげん・だいこんの葉・こまつな・ゆでごぼう
10 火	ご飯 ハムの包み揚げ パスタサラダ シューマイ 南瓜スープ	牛乳 おかし 果物 りんご	ロースハム・かつお油漬缶詰・鶏卵・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・甘辛せんべい	にんじん・きゅうり・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・りんご
11 水	ご飯 鯖のチーズ焼き 高野豆腐の玉子とじ トウモロコシのお浸し なす味噌汁	牛乳 フルーツゼリー	さわら・パルメザンチーズ・凍り豆腐・鶏卵・かつお油漬缶詰・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ゼラチン	精白米・パン粉・調合油・三温糖・観世ふ・白玉粉	にんじん・さやいんげん・トウモロコシ・りよくとうもやし・なす・えのきたけ・青ねぎ・パインアップル缶詰・みかん缶詰・みかん缶詰汁・バナナ
12 木	ご飯 すきやき風煮 千切大根の煮物 チヂミ なめこ汁	牛乳 おかし 果物 バナナ	牛かた・充てん豆腐・油揚げ・油揚げ・かつお節・普通牛乳	精白米・しらたき・観世ふ・三温糖・調合油・ビスケット・甘辛せんべい	はくさい・たまねぎ・長ねぎ・切干しだいこん・にんじん・ゆで生ぜんまい・なめこ・こまつな・カットわかめ・バナナ
13 金	ハヤシライス マカロニサラダ チキンナゲット	牛乳 人参むしばん	牛かたロース・ロースハム・チキンナゲット・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・調合油・三温糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ
16 月	パン ビーフコロッケ 大豆サラダ イタリアンスパゲッティ コーンスープ	牛乳 トッピングケーキ	大豆・ロースハム・ベーコン・普通牛乳・ホイップクリーム	ロールパン・調合油・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・カステラ	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・トマト・ぶなしめじ・トマトケチャップ・ゆでスイートコーン・パインアップル缶詰・みかん缶詰
17 火	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 麩の澄まし汁	牛乳 おかし 果物 キウイ	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロースハム・油揚げ	精白米・パン粉・三温糖・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・観世ふ・ビスケット・甘辛せんべい	たまねぎ・えのきたけ・ぶなしめじ・乾しいたけ・にんじん・きゅうり・ほうれん草・カットわかめ・青ねぎ・ゴールデンキウイ
18 水	ご飯 鯛フライ 大豆の五目煮 中華サラダ 味噌汁「豆腐えのき」	牛乳 餃子ピザ	いわし・鶏卵・大豆・焼き竹輪・油揚げ・乾いんげんまめ・ロースハム・絹ごし豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳・ロースベーコン・パルメザンチーズ	精白米・天ぷら粉・パン粉・調合油・しらたき・三温糖・はるさめ・ごま・ごま油・ぎょうぎの皮	乾ひじき・にんじん・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・たまねぎ・青ねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
19 木	ご飯 きつねうどん 筑前煮 青菜ゴマあえ	牛乳 おかし 果物 オレンジ	蒸しかまぼこ・油揚げ・若鶏もも・普通牛乳	精白米・うどん・三温糖・さといも・しらたき・ごま・ビスケット・甘辛せんべい	にんじん・ほうれん草・青ねぎ・ゆでごぼう・さやいんげん・チンゲンサイ・りよくとうもやし・ぶなしめじ・オレンジ
20 金	ご飯 鯖の塩麹焼き 大根と厚揚げ煮 南瓜サラダ もずくスープ	牛乳 フライドポテト	さば・生揚げ・ロースハム・普通牛乳	精白米・三温糖・マヨネーズ・フライドポテト・調合油	だいこん・にんじん・さやいんげん・くりかぼちゃ・きゅうり・キャベツ・もずく・たまねぎ・青ねぎ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	647	24.6	23.2	276	2.4	211	0.36	0.49	34	4.1	2.5
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	400	18	12~18	275	2~10	150~375	0.26	0.39	18	4	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	52 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		32 %		
	目安: 50%以上、70%未満				目安: 10%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

※1 昼食(主食は家庭より持参)及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与する

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
24 火	いなり寿司 なんきんそば ほうろく ウレン草の胡麻和え とろろ汁	牛乳 おかし 果物 オレンジ	ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・ながいも・ビスケット・甘辛せんべい	かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう・ぶなしめじ・根みつば・オレンジ
25 水	ご飯 肉団子の甘酢煮 ゴマドレサラダ 白菜のおかか和え さつま味噌汁	牛乳 ジャムサンド	ぶたひき肉・鶏卵・ロースハム・乾いんげんまめ・削り節・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・さつまいも・食パン	にんじん・たまねぎ・しょうが・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・いちごジャム
26 木	キーマカレー 春雨サラダ チキンナゲット	牛乳 おかし 柿	焼き牛ひき肉・ロースハム・チキンナゲット・普通牛乳	精白米・調合油・緑豆はるさめ・マヨネーズ・ビスケット・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・キャベツ・きゅうり・葉にんじん・かき
27 金	ご飯 鱈の照り焼き きゅうりの酢もの 干切りの大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 フルーツポンチ	さわら・しらす干し・油揚げ・若鶏もも・普通牛乳	精白米・三温糖・冷凍さといも・白玉粉	きゅうり・カットわかめ・切干しいんげん・にんじん・ゆで生ぜんまい・だいこん・青ねぎ・みかん缶詰・みかん缶詰汁・パインアップル缶詰・バナナ
30 月	ご飯 鶏の竜田揚げ キャベツの甘酢サラダ 青菜とゴマ和え 南瓜の味噌汁	牛乳 ホットケーキ	若鶏もも・かにかまぼこ・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま・ホットケーキミックス・メープルシロップ	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・ぶなしめじ・くりかぼちゃ・こまつな・カットわかめ・青ねぎ

★ 第1・3・5土曜 パンバイキング 牛乳

★ 第2・4 土曜 パン おにぎり 牛乳

★ 月・水・金は手作りおやつ

★ 都合により、献立内容が変更になる場合があります。

【ひと言】 秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。晩秋とよばれるこの季節は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしさを増してきます。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランスよく生かした食事、寒さに負けない体づくりに励みましょう。さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。