

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3 時	栄 養 価
		熱ゆかりなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
♥なかよし給食♥							
01 /月	焼きそば 中華スープ フルーツ寒天	中華麺 いりごま 調合油 じゃがいも 精白米	普通牛乳 しらす干し 豚小間肉	キャベツ もやし たまねぎ にんじん あおのり しめじ	牛乳 ★しらすおにぎり		エネルギー 576 Kcal たんぱく質 23.9g 脂 質 14.7g 炭水化物 84.7g 食物繊維 4.9g 食塩相当量 2.2g
02 /火	ひじきごはん しらすとねぎの卵焼き 切干大根とちくわのゴマ酢和 小松菜と豆腐のみそ汁 りんご	精白米 砂糖 調合油 いりごま ごま油	普通牛乳 焼きちくわ うす揚げ 卵 しらす	ひじき にんじん ねぎ 切干しだいこん きゅうり りんご	牛乳 クラッカー		エネルギー 560 Kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 16.4g 炭水化物 80.0g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.3g
04 /木	トマトライス ホワイトシチュー キャベツとほうれん草のサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも 調合油 砂糖	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 鶏もも肉 脱脂粉乳	トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ オレンジ	牛乳 ビスコ		エネルギー 582 Kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 17.8g 炭水化物 67.6g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.3g
05 /金	ごはん 真たら磯辺フライ タルタルソース ほうれん草ベーコン炒め トマトスープ バイン缶	精白米 マヨネーズ 調合油	普通牛乳 卵 たら	トマト たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ バイン缶	牛乳 ぼたぼた焼き		エネルギー 581 Kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 18.1g 炭水化物 82.3g 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.2g
08 /月	ごはん 鯖の塩麹焼き ブロッコリー梅マヨネーズ 白菜とえのきのみそ汁 バナナ	精白米 マヨネーズ	普通牛乳 淡色辛みそ さわら うす揚げ	ブロッコリー 梅肉 はくさい えのきたけ にんじん バナナ	牛乳 おにぎりせんべい		エネルギー 555 Kcal たんぱく質 24.3g 脂 質 16.2g 炭水化物 76.6g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.3g
09 /火	ごはん 大豆入りミンチカツ キャベツとツナのサラダ 大根と油揚げのすまし汁 バナナ	精白米 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 うす揚げ まぐろ水煮缶詰 ミンチカツ	キャベツ にんじん だいこん バナナ	牛乳 かりんとう		エネルギー 604 Kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 22.3g 炭水化物 79.5g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.4g
10 /水	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ プリン	精白米 砂糖 片栗粉 はるさめ	普通牛乳 淡色辛みそ 木綿豆腐 豚ミンチ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ はくさい ひじき	牛乳 ミロ 海藻バー		エネルギー 720 Kcal たんぱく質 27.6g 脂 質 25.8g 炭水化物 92.8g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.7g
11 /木	ごはん 鯖ときのこのマヨネーズ焼き マカロニソテー コンソメスープ りんご	精白米 マヨネーズ マカロニ 調合油	普通牛乳 さけ たこ	しめじ えのき どうもろこし たまねぎ にんじん りんご	牛乳 たこやき		エネルギー 604 Kcal たんぱく質 23.0g 脂 質 20.6g 炭水化物 71.3g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.4g
♥なかよし給食♥							
12 /金	わかめごはん 筑前煮 きのこねぎのすまし汁 ゼリー	精白米 さといも こんにゃく 砂糖	普通牛乳 煮干し わかめ 若鶏もも肉 うす揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ まいたけ えのき	牛乳 源氏パイ 煮干し		エネルギー 591 Kcal たんぱく質 23.6g 脂 質 18.4g 炭水化物 83.5g 食物繊維 4.8g 食塩相当量 2.4g
★誕生日会メニュー★							
15 /月	ごはん ピーズカレー じゃこサラダ 元気ヨーグルト	精白米 砂糖 じゃがいも 調合油 マカロニ	普通牛乳 きなこ 大豆水煮 豚小間肉 しらす	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし	牛乳 ★きなこマカロニ		エネルギー 639 Kcal たんぱく質 24.7g 脂 質 18.9g 炭水化物 91.3g 食物繊維 5.0g 食塩相当量 1.9g
16 /火	コッペパン 毒ジャム 鶏の照焼き コールスロー 具沢山ポタージュ	コッペパン 砂糖 片栗粉 調合油 マカロニ 精白米	普通牛乳 脱脂粉乳 若鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん どうもろこし ブロッコリー	牛乳 ★きのこごはんおにぎり		エネルギー 613 Kcal たんぱく質 25.8g 脂 質 19.1g 炭水化物 80.4g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 2.3g
17 /水	ごはん 魚のつけ焼き かみかみきんぴら 大根のみそ汁 オレンジ	精白米 砂糖 こんにゃく いりごま 調合油 ごま油	普通牛乳 淡色辛みそ さば さつま揚げ うす揚げ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん オレンジ	牛乳 ★牛乳もち		エネルギー 599 Kcal たんぱく質 23.8g 脂 質 20.2g 炭水化物 77.8g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.6g
18 /木	ピピンパ 白菜の中華スープ フルーツミックス	精白米 もち米 砂糖 ごま油	普通牛乳 豚小間肉	どうもろこし にんじん こまつな はくさい ひじき バナナ	牛乳 ★ブルーベリーサンド		エネルギー 540 Kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 13.7g 炭水化物 82.1g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 0.8g
♥なかよし給食♥							
19 /金	ごはん 豚のしょうが炒め 里芋の煮転がし すまし汁 りんご	精白米 砂糖 調合油 さといも	普通牛乳 かまぼこ 豚小間肉	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい りんご	牛乳 鉄分丸ぼうろ		エネルギー 546 Kcal たんぱく質 22.3g 脂 質 12.6g 炭水化物 84.2g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.8g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	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		
22 / 月	☆ママランチデー☆				牛乳 まがりせんべい 煮干し	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 15.6g 炭水化物 85.5g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.8g
24 / 水	★和食の日メニュー★ ♡なかよし給食♡ 焼き鯖寿司風ちらし けんちん汁 水ようかん	精白米 さといも こんにゃく 調合油 砂糖 さつまいも	普通牛乳 小豆 さば 若鶏もも肉 木綿豆腐	きゅうり 梅肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ	牛乳 ★さつま芋蒸しパン	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 28.1g 脂 質 18.8g 炭水化物 87.7g 食物繊維 4.5g 食塩相当量 2.2g
25 / 木	♡なかよし給食♡ ごはん 厚揚げの回鍋肉風 ミニ野菜ラーメン 金時豆煮豆	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 中華めん	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 厚揚げ 金時豆	キャベツ にんじん もやし にら しめじ	牛乳 雪の宿	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 22.5g 脂 質 15.7g 炭水化物 84.0g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.2g
26 / 金	ひじきごはん 合挽ハンバーグ ハンバーグ和風ソース ブロックリーのゴママヨ和え さつまいものみそ汁 りんご	精白米 さつまいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	普通牛乳 淡色辛みそ うす揚げ かまぼこ	ひじき にんじん たまねぎ ブロックリー りんご	牛乳 芋けんぴ	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 21.6g 炭水化物 79.5g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.1g
29 / 月	♡なかよし給食♡ ごはん 洋風肉じゃが レタススープ バナナ	精白米 じゃがいも 調合油	普通牛乳 チーズ 豚小間肉 絹ごし豆腐 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん レタス トマト バナナ	牛乳 ★ピザトースト	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 24.8g 脂 質 15.4g 炭水化物 83.0g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.1g
30 / 火	ごはん ハヤシチュー キャベツのサラダ バナナ	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 脱脂粉乳 牛小間肉 ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ えのき エリンギ バナナ	牛乳 ★オレンジスキムゼリー	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 20.3g 炭水化物 85.8g 食物繊維 3.8g 食塩相当量 1.8g

♡なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食

*★は手作りおやつ

*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

<月平均値>

炭水化物 82.0 g
カルシウム 35.2 mg
鉄 2.6 mg
食物繊維 3.4 g
食塩相当量 1.7 g



お知らせ
今月のママランチデーは
11月22日(月)です。
よろしくお願いいたします。

季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。
三食をきちんと食べてバランスよく栄養を取りましょう😊

幼児の食事について🍴

幼児の毎日の食事は、
朝食3：昼食3：間食1：夕食3 の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。

間食となるおやつは、こどもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養のあるものを用意しましょう。
秋は旬のさつまいもやりんごがおやつに最適です！

ふかし芋やスイートポテト、りんごを使ったおやつを作ってみるのもいいですね🍠

🍷アップルスイートポテトの作り方🍷

<材料(約10個分)>

- ・サツマイモ 300g
- ・りんご 1/2個
- ・バター 20g
- ・砂糖 20g
- ・牛乳 大さじ2
- ・卵 1個分(卵黄と卵白に分ける)

<作り方>

- ① サツマイモの皮をむき、5mmほどの厚さに切る。
- ② 耐熱皿に①のサツマイモと水大さじ2を入れ、ラップをしレンジにかける。(600wで5分)
- ③ ②のサツマイモをマッシャーでつぶし、バター、砂糖、牛乳、卵白を加える。
(※サツマイモによって硬さが違うため、牛乳で調節する)
- ④ りんごの皮をむいて5mm角に切り、耐熱皿に入れレンジにかける。(600wで2分)
- ⑤ オープンを190度で予熱開始する。
- ⑥ ③に④のりんごを加えて軽く混ぜ、好きな形に形成する。
- ⑦ 溶いた卵黄を形成したスイートポテトに塗り、190度のオープンで15-20分焼き目がつくまで焼いたら完成★

下線が引いてある工程は
お手伝いポイント👉