

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 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		
♥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 ウエハース 牛乳 ★しらすおにぎり	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 13.2g 炭水化物 73.0g 食物繊維 4.0g 食塩相当量 1.8g
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 マンナビスケット 牛乳 クラッカー	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 14.2g 炭水化物 73.4g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.8g
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 ほうれん草 キャベツ オレンジ	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 ビスコ	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 15.7g 炭水化物 60.8g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.1g
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 パイナップル	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 ほうれん草 にんじん キャベツ パイナップル	牛乳 バナナ 牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 17.4g 脂 質 14.6g 炭水化物 71.5g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.7g
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 ビスケット 牛乳 おにぎりせんべい	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 20.6g 脂 質 14.4g 炭水化物 70.1g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 1.1g
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 カルシウムせんべい 牛乳 かりんとう	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 16.7g 脂 質 17.6g 炭水化物 71.3g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.1g
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 塩せんべい 牛乳 海藻バー	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 18.3g 脂 質 17.2g 炭水化物 70.1g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 1.5g
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 動物BABYビスケット 牛乳 たこやき	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 19.4g 脂 質 18.5g 炭水化物 68.9g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.1g
♥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 皇たべよ 牛乳 源氏パイ 煮干し	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 15.0g 炭水化物 73.0g 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.0g
★誕生日会メニュー★						
15 /月	ごはん ピーンズカレー 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 ウエハース 牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 20.9g 脂 質 16.4g 炭水化物 78.7g 食物繊維 3.9g 食塩相当量 1.6g
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 塩せんべい 牛乳 ★きのこごはんおにぎり	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 20.6g 脂 質 17.1g 炭水化物 67.9g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1.9g
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 マンナビスケット 牛乳 ★牛乳もち	エネルギー 542 Kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 17.9g 炭水化物 72.6g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.3g
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 ソフトせんべい 牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー 441 Kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 12.3g 炭水化物 65.0g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 0.7g
♥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 北のたまごサブレ 牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 12.2g 炭水化物 76.7g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.5g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	栄養価
		熱ゆかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
	☆ママランチデー☆					
22 /月	ごはん マカロニミートグラタン コンソメスープ りんご	精白米 パン粉 マカロニ 砂糖 薄力粉	普通牛乳 煮干し 牛ミンチ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし こまつな りんご	牛乳 エイセイポーロ 牛乳 まがりせんべい 煮干し	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.1 g 炭水化物 76.6 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.3 g
24 /水	★和食の日メニュー★ 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 お野菜せんべい 牛乳 ★さつまいも蒸しパン	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.0 g 炭水化物 76.4 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.9 g
25 /木	♥な가요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 ビスケット 牛乳 雪の宿	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.4 g 炭水化物 71.5 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 0.9 g
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 ブロッコ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 ブロッコリー りんご	牛乳 エイセイポーロ 牛乳 芋けんぴ	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.8 g 炭水化物 74.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.6 g
29 /月	♥な가요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 皇たべよ 牛乳 ★ピザトースト	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.8 g 炭水化物 75.7 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.0 g
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 ビスコ 牛乳 ★オレンジスキムゼリー	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 16.9 g 炭水化物 73.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.4 g

♥な가요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 72.1 g
 カルシウム 303 mg
 鉄 2.1 mg
 食物繊維 2.8 g
 食塩相当量 1.4 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)

下線が引いてある工程は
 お手強いポイント👉

＜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★