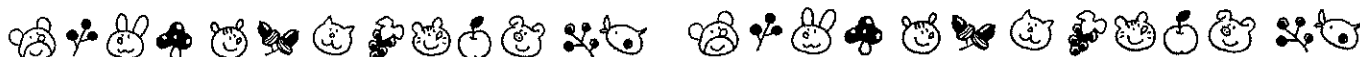


11月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

11月	日	曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1～2歳児	おやつ	未満児	以上児
							午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
1	土		パン ミートソーススパゲティー ジャーマンポテト 添え野菜 ヨーグルト	合挽肉 ベーコン ヨーグルト チーズ 牛乳	ロールパン スパゲティー コンソメ ケチャップ ジャがいも 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ ブロッコリー	ビスケット 牛乳	牛乳 ウエハース	483Kcal 20.4g	590kcal 24.8g
4	火		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目ひじき だいこんと油揚げの味噌汁 パナナ	鮭 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳	米 味噌 バター 砂糖 みりん しょうゆ 油	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ だいこん パナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 ドーナツ	485Kcal 21.6g	567Kcal 23.5g
5	水		ごはん 筑前煮 ポテトサラダ ぶしめん汁 スティックかき	鶏肉 厚揚げ ハム チーズ しらす干し 青のり 牛乳	米 ごんにやく 砂糖 しょうゆ 食塩 じゃがいも マヨネーズ ぶしめん 食パン	ごぼう れんこん にんじん きゅうり 乾しいたけ いんげん 青ねぎ えのき かき	バナナ 牛乳	牛乳 とくしまトースト	459Kcal 18.3g	560Kcal 22.1g
6	木		ごはん えび入り豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 かぼちゃの味噌汁 バイン	えび 豚挽肉 豆腐 シーチキン わかめ 油揚げ 牛乳	米 パン粉 食塩 しょうゆ ごま油 中華スープの素 はるさめ 酢 砂糖 カレールウ スパゲティー	しょうが たまねぎ ししいたけ 青ねぎ にんじん きゅうり かぼちゃ バイン きゃべつ ビーマン	ビスケット 牛乳	牛乳 カレー焼きそば	447Kcal 19.6g	557Kcal 24.2g
7	金		ごはん 天津風卵焼き さといものそば煮 ヨーグルト きゃべつとみかんのサラダ	かにかまぼこ えび 鶏卵 豆腐 豚挽肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 みりん 油 食塩 しょうゆ 片栗粉 さといも マヨネーズ コーンフレーク	たまねぎ にんじん あおねぎ きゃべつ きゅうり みかん 黄桃 レーズン	バナナ 牛乳	牛乳 フルーツコーンフレーク	495Kcal 20.0g	610Kcal 24.6g
8	土		パン ジャじゃめん ゆで卵 サラダ パナナ	豚挽肉 卵 大豆 シーチキン 牛乳	食パン スパゲティー みそ 砂糖 みりん ごま油 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ バゼリ きゅうり パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	506Kcal 21.6g	623Kcal 22.3g
10	月		ごはん 魚のかば焼き シルバーサラダ 豆腐の中華スープ バイン	魚 かにかまぼこ 豆腐 卵 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ はるさめ 片栗粉 中華スープの素	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな ししいたけ バイン	ヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり	476Kcal 18.5g	616Kcal 22.3g
11	火		ごはん 豚肉のクリーム煮 高野豆腐の含め煮 海藻の酢の物 ゼリー	豚肉 高野豆腐 ひじき わかめ シーチキン 牛乳	米 小麦粉 バター コンソメ 食塩 砂糖 みりん しょうゆ 酢 ごま油 ごま ホットケーキミックス	まいたけ しめじ たまねぎ にんじん バゼリ きゃべつ きゅうり グリーンピース パナナ	せんべい 牛乳	牛乳 バナナブレッド	449Kcal 18.1g	545Kcal 21.5g
12	水		ごはん お好み焼き風ミートローフ 切干大根サラダ わかめスープ パナナ	豚挽肉 豆腐 青のり ちくわ ひじき わかめ きな粉 牛乳	米 パン粉 お好み焼きソース マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 酢 ごま マカロニ	たまねぎ きゃべつ 青ねぎ しょうが 切干大根 にんじん こまつな えのき パナナ	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	463Kcal 19.0g	598Kcal 23.0g
13	木		ごはん 春雨とエビの中華炒め 厚揚げと人参の炊き合わせ 五目和え みかん	豚挽肉 えび ひじき 厚揚げ 錦糸卵 豆腐 牛乳	米 はるさめ 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 中華スープの素 みそ	にんじん たまねぎ こまつな もやし 乾しいたけ えのき みかん しょうが ししいたけ だいこん	バナナ 牛乳	牛乳 みそおじや	461Kcal 18.8g	562Kcal 22.8g
15	土		パン えびクリームスパゲティー 金時煮豆 サラダ パナナ	えび 金時豆 牛乳	パン スパゲティー 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルウ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	479Kcal 19.6g	585kcal 23.8g
17	月		ごはん ポークチャップ 高野豆腐の卵とじ きゃべつと甘酢和え バイン	豚肉 高野豆腐 ちくわ 卵 油揚げ ひじき 牛乳	米 ケチャップ 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま ホットケーキミックス ビュッフェロア	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ こまつな 乾しいたけ きゃべつ コーン もやし バイン	せんべい 牛乳	牛乳 ココア蒸しパン	467Kcal 20.3g	567Kcal 29.7g
18	火		ごはん 魚の紅葉焼き 金時煮豆 青菜のひじき和え 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	鮭 金時豆 ひじき 豆腐 わかめ 卵 チーズ 低脂肪乳	米 マヨネーズ しょうゆ みりん 砂糖 ごま 酢 みそ 米粉 小麦粉 ごま油	にんじん こまつな もやし えのき たまねぎ 青ねぎ パナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) たまねぎチヂミ	475Kcal 20.5g	615Kcal 25.2g
19	水		ごはん すき焼き風煮 ちくわのさくさく焼き ひじきサラダ パナナ	豚肉 焼き豆腐 ちくわ あおのり ひじき シーチキン	米 鮭 ごんにやく 砂糖 しょうゆ みりん パン粉 マヨネーズ 食塩 カレー粉 食パン ホイップクリーム	はくさい えのき だいこん あおねぎ きゅうり たまねぎ にんじん コーン みかん 黄桃	ヨーグルト	牛乳 フルーツサンド	503Kcal 20.9g	655Kcal 25.7g
20	木		ごはん 魚の味噌ごま焼き じゃがいものガレット ヨーグルト 切干大根煮 かぶの味噌汁	魚 ちくわ 厚揚げ ヨーグルト きな粉 小豆 牛乳	米 みそ ごま マヨネーズ 砂糖 みりん 片栗粉 油 じゃがいも 食塩 しょうゆ さつまいも	切干大根 にんじん 乾しいたけ グリーンピース 青ねぎ かぶ	バナナ 牛乳	牛乳 さつまいも小町	498Kcal 21.1g	615kcal 26.0g
21	金		ごはん 鶏肉のから揚げ風 かぼちゃサラダ はくさいの味噌汁 みかん	鶏肉 ハム 豆腐 卵 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 しょうゆ みりん 油 食塩 マヨネーズ みそ 食パン バター 砂糖	しょうが にんにく かぼちゃ にんじん きゅうり はくさい えのき みかん	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	469Kcal 20.1g	605Kcal 24.5g
22	土		キーマカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚挽肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 カレールウ じゃがいも 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	483Kcal 19.2g	590Kcal 23.1g
25	火		ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 豆乳味噌汁 みかん	豚肉 ひじき かつお節 鶏肉 豆腐 豆乳 きな粉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ みそ 小麦粉 片栗粉 バター ごま 油	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 えのき ごぼう あおねぎ みかん	コーンフレーク 牛乳	牛乳 サクサクごまクッキー	496Kcal 16.8g	612kcal 19.7g
26	水		ごはん 魚のレモン焼き ミートパンネ 青菜の塩昆布和え ヤクルト	鮭 合挽肉 塩昆布 牛乳	米 しょうゆ オリーブ油 ベンネ ケチャップ ソース ごま油 せんべい プリン ヤクルト	レモン しょうが たまねぎ にんじん バゼリ きゃべつ こまつな パナナ	ヨーグルト	牛乳 プリン せんべい	478Kcal 20.8g	619Kcal 25.6g
27	木		<お誕生会> ハヤシライス 海藻とツナのサラダ レアチーズケーキ	牛肉 シーチキン ひじき わかめ 牛乳	米 ハヤシシルウ 油 さつまいも ごま 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 ロールケーキ ホイップクリーム	たまねぎ にんじん れんこん しめじ なす きゅうり はくさい みかん	コーンフレーク 牛乳	牛乳 お誕生ケーキ	473Kcal 21.4g	616kcal 18.2g
28	金		ごはん 魚のマヨコーン焼き 高野豆腐の卵とじ バイン 千切り野菜の中華風サラダ	魚 高野豆腐 卵 小魚 ちくわ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 みりん しょうゆ ごま油 酢 ごま さつまいも	たまねぎ バゼリ コーン にんじん グリーンピース もやし きゃべつ だいこん しめじ バイン	ヨーグルト	牛乳 焼きいも 小魚	473Kcal 21.4g	611kcal 26.5g
29	土		三色ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	鶏挽肉 卵 のり 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 みそ じゃがいも せんべい	ほうれん草 にんじん たまねぎ 青ねぎ えのき	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	451Kcal 20.1g	545Kcal 24.4g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。



食育だより 11月号

鴨島中央認定こども園 給食室

11月食育目標 ～冬に向けて免疫力をつけよう！～

これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで、栄養をを十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



毎日楽しく食べている給食の様子を紹介します♪



1歳児 うめ組



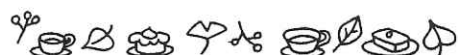
もぐもぐよく噛んで食べてるよ！



みんなで食べるとおいしいね♡



2歳児 きく組



お野菜もがんばって食べてるよ～♪



フォークもじょうずに使えるよ！



おいしい顔みてみて～！



次回の食育だよりには3歳児の食事の様子をお届けします。お楽しみに！

