

令和5年11月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や 、 た い お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	す い	ごはん チンゲンサイのみそしる とりつくねふう きんぴらごぼう バナナ	★ ティラミスふう トースト ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら	みそ とりひきにく さつまあげ クリームチーズ	チンゲンサイ だいこん しめじ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう バナナ	541 22.1 17.7
2	も く	ぶたきつねうどん ぶりだいこん ヨーグルト かき	★ ポテトもち とうにゅう	うどん さとう ごま じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが だいこん かき	556 27.5 19.0
4	ど	わかめごはん かぶのみそしる にくじゃが ゼリー	★ ふがし やさしいジュース	こめ じゃがいも さとう あぶら	とうふ みそ ぶたにく	わかめ かぶ にんじん たまねぎ	545 13.2 15.6
6	げ つ	マーボーどうふどん ちゅうかふうスープ もやしのナムル みかん	★ ぎょうぎのかわピザ のむヨーグルト	こめ さとう かたくりこ ぎょうぎのかわ	ぶたひきにく とうふ みそ とりにく	にんじん ねぎ ピーマン しいたけ たまねぎ チンゲンサイ コーンかん もやし にら	533 27.1 17.4
7	か	ごはん バナナ のっぺいふうじる サバのあまずあんかけ あおなとれんこんのごまドレッシングぞえ	プチパン ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら さとう	サバ ぎゅうにゅう	ねぎ ごぼう なめこ しょうが ほうれんそう れんこん にんじん バナナ	556 20.8 17.6
8	す い	きのこのクリームパスタ のむヨーグルト ツナサラダ みかん	★ きりぼしだいこん ごはん むぎちや	スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ こめ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム のむヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ みかん きゅうり にんじん きりぼしだいこん	559 20.9 14.6
9	も く	ゆかりごはん りんご もやしとぶたにくのスープ とりのてりやき マカロニカレーソテー ブロッコリーぞえ	★ こうちやの カップケーキ むぎちや	こめ マカロニ オリーブゆ むしばんこ	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	もやし かぶ にんじん しょうが ブロッコリー りんご	553 28.1 18.9
10	き ん	ごはん だいこんとなめこのみそしる たらのにつけ はくさいのあえもの かき	★ スイートポテトサンド 牛乳	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	とうふ みそ たら なまクリーム	だいこん なめこ ねぎ しょうが はくさい きゅうり にんじん コーンかん かき	553 20.3 15.7
11	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ ゼリー	★ おかかおにぎり やさしいジュース	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー かつおぶし	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん	559 17.3 8.7
13	げ つ	ぎゅうにゅうパン コーンスープ かじきのチーズむしやき ごぼうサラダ みかん	★ おふのラスク ヤクルト	ぎゅうにゅうパン さとう ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう かじきまぐろ チーズ ちくわ	たまねぎ コーンかん クリームコーンかん しょうが ごぼう にんじん キャベツ	558 26.3 20.0
14	か	とりしおスープうどん じゃがいもとベーコンのバターに ヨーグルト りんご	★ さけゆかりおにぎり むぎちや	うどん じゃがいも さとう バター	とりにく ベーコン さけフレーク	はくさい にんじん だいこん ねぎ りんご	542 19.9 14.4
15	す い	おせきはん みかん せんぎりやさいのすましじる ちくぜんに もやしのあまみそあえ	★ セサミトースト むぎちや	こめ ごま さとう あぶら	ささげ とりにく ちくわ みそ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ もやし こまつな みかん	537 21.1 17.8
16	も く	ごはん りんご こうやどうふのみそしる さけのしょうがやき きりぼしだいこんのあえもの	★ ココアむしパン ぎゅうにゅう	こめ さつまいも かたくりこ マヨネーズ	こうやどうふ みそ さけ ツナかん	まいたけ にんじん しょうが きゅうり きりぼしだいこん りんご	544 22.0 16.6
17	き ん	すきやきどん かぶのスープ ゆでやさしい ドレッシングぞえ みかん	★ ウインナーはるまき のむヨーグルト	こめ さとう あぶら はるまきのかわ	ぶたにく とりひきにく チーズ ウインナー	ねぎ にんじん しいたけ かぶ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー みかん	544 24.1 21.2

18	ど	そぼろどん ぐだくさんポトフ ゼリー	★ わかめおにぎり やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたひきにく ウインナー	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん わかめ	567 14.9 11.9
20	げつ	ふりかけごはん かき なめこのすましじる さわらのみそやき れんこんのきんぴら	★ やきそば ミルミル	こめ さとう ごまあぶら ちゅうかめん	とうふ さわら みそ ぶたにく	なめこ かぶ ねぎ れんこん にんじん かき たまねぎ キャベツ ビーマン	543 23.0 15.3
21	か	ごはん やまいものみそしる とりのあまからに ひじきサラダ パナナ	★ マーブルケーキ むぎちや	こめ ながいも さとう マヨネーズ	みそ とりにく ツナかん たまご	だいこん こまつな たまねぎ ひじき キャベツ にんじん きゅうり パナナ	541 25.0 17.4
22	すい	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう さつまいもサラダ みかん	★ たきこみごはん むぎちや	スパゲッティ さつまいも マヨネーズ こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みかん ほししいたけ しめじ コーンかん	574 19.2 14.2
24	きん	ごはん りんご とうふスープ かじきのたつたあげふう ブロッコリーのおかかあえ	★ ピザポテト ジョア	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	とうふ とりひきにく かじきまぐろ かつおぶし	チンゲンサイ もやし しょうが ブロッコリー にんじん りんご コーンかん あおのり	541 26.4 18.3
25	ど	ぶたにくどん ぐだくさんスープ ゼリー	★ ゆかりおにぎり やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん コーンかん	544 16.5 8.0
27	げつ	ごはん みかん にんじんとわかめのすましじる とりにくのなんばんづけ じゃがいものあまみそだれ	★ メロンパンふう トースト むぎちや	こめ かたくりこ あぶら さとう	とうふ とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ たまねぎ ピーマン みかん	565 25.8 15.4
28	か	ゆかりごはん あおなのみそしる サバのゆうあんやき ひじきのにつけ パナナ	★ ミルクペンネ ヤクルト	こめ さつまいも さとう あぶら	みそ さば さつまあげ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ えのき しょうが ゆず ひじき にんじん しいたけ パナナ しめじ	580 22.4 16.6
29	すい	カレーライス わかめスープ はるさめサラダ みかん	おかし にぼし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく わかめ ねぎ だいこん コーンかん きゅうり キャベツ	554 22.9 13.1
30	もく	ごもくうどん さつまいもとぶたにくいため ヨーグルト りんご	★ かいそうおにぎり むぎちや	うどん バター さつまいも こめ	とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん しいたけ こまつな ねぎ しょうが りんご わかめ ひじき こんぶ	550 21.6 11.9
今月の平均値		エネルギー 548kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 16.5g			

食事だより

朝晩は肌寒い日が増えてきましたね。日中との寒暖差で体調を崩しやすい季節です。旬の食材は美味いだけでなく、栄養価が高いです。旬の食材を食卓に取り入れ、元気に過ごしましょう。



季節の食材

きのこ類 かぶ カリフラワー
ブロッコリー ごぼう さつまいも 里芋
じゃが芋 長芋 大根 チンゲン菜 白菜
れんこん 柿 柚子 りんご
鮭 サバ さわら



☆11月カルシウムメニュー☆



8日(水)『切干大根ごはん』

カルシウムが多く含まれている切干大根を使った炊き込みごはんです。

16日(木)昼食メニュー

カルシウムを多く含む高野豆腐や切干大根を使用したメニューになっています。ビタミンDを多く含む鮭と一緒に食べることでカルシウムの吸収率が高まります。

*今月のレシピは『切干大根ごはん』です！



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- *背すじをまっすぐ伸ばす。
- *テーブルにひじをつけない。
- *お茶碗やお椀は手に持つ。
- *両足を床につける。
- *テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

