

11月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	1日(火)	2日(水)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
昼食	ポークカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油	栗ご飯 ■米 ■もち米 ●栗 さば節 酒 昆布 塩 蓮根金平 ▲人参 ▲蓮根 ▲しめじ ●豚肉 ■糸こんにやく さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 焼き平天 ●平天 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲白菜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 カレーの煮つけ ●カレー うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 豚汁 ▲白菜 ●ソフト豆腐 ▲人参 ●豚肉 ▲大根 ■こんにやく ▲牛蒡 ■里芋 ▲ねぎ さば節 ●タケヤ味噌 油	ご飯 ■米 甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにやく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲しめじ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲しめじ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉葱 ●木綿豆腐 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■じゃが芋 パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 油 白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり 鶏がらスープ 塩 ごま油 春雨スープ ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うす口しょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒	ご飯 ■米 プルコギ ▲玉ねぎ ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン スパゲティーサラダ ■スパゲティー ▲人参 ▲玉ねぎ ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲なめこ ▲白菜 ●味噌 さば節	けんちんうどん ■うどん(乾麺) ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにやく ▲椎茸 ▲ねぎ うす口しょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩	ご飯 ■米 鮭のクリームがけ ●鮭 (0歳カレー) ▲玉葱 ▲しめじ 小麦粉 牛乳 チキンコンソメ 塩 油 コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油 スープ ▲チンゲン菜 ▲もやし ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 じゃーマンポテト ■じゃが芋 ●豚肉 塩こしょう うす口しょうゆ 油 ひじきサラダ ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ●絹揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鶏の マーメレード焼き ●鶏肉 にんにく マーメレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにやく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ▲大根 ●味噌 さば節	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉ねぎ ▲人参 ■糸こんにやく ▲ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	パン ■ロールパン ポークビーンズ ▲玉葱 ■じゃが芋 ●豚肉 ●大豆 ダイストマト缶 とんかつソース ケチャップ チキンコンソメ 油 ブロッコリーソーテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油	
	おやつ	りんご かぼちゃポーロ	あられ 野菜入りせんべい	チーズ ハイハイ	バナナ 紫芋せんべい	大学芋 (さつま芋 油 砂糖 酢)	ヨーグルト ぼむぼむ	柿 野菜入りせんべい	わかめおにぎり	フルーツサンド (コッペパン ホイップクリーム みかん缶 パイン缶)	りんご あられ	オレンジ ベビーせんべい	ヨーグルト(もも缶) かぼちゃポーロ	南瓜マッシュ (南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)
0歳	りんご カリポテ	ポップコーン	チーズ ぼたぼた焼き	バナナ 紫芋チップ	柿 ベジたべる		わかめおにぎり	りんご あられ	オレンジ 野菜スティック		ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味			
1歳	りんご カリポテ	(ポップコーン豆 ラード 塩)	チーズ ぼたぼた焼き	バナナ 紫芋チップ	柿 ベジたべる	わかめおにぎり 昆布	りんご あられ	オレンジ 野菜スティック	ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味					
2歳	りんご カリポテ		チーズ ぼたぼた焼き	バナナ 源氏パイ	柿 ベジたべる	わかめおにぎり 昆布	りんご あられ	オレンジ 野菜スティック	ヨーグルト(もも缶) お星さませんべい					
3-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	お茶	牛乳	
0-5歳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	621Kcal 14.5g 24.0g 77.3g 2.4g	565Kcal 24.7g 18.4g 72.8g 2.9g	577Kcal 29.3g 15.4g 61.7g 2.7g	575Kcal 24.3g 9.9g 68.5g 1.9g	647Kcal 24.9g 22.7g 83.2g 1.7g	623Kcal 21.6g 19.6g 86.6g 1.2g	596Kcal 25.3g 16.1g 75.6g 1.8g	576Kcal 23.7g 11.1g 91.8g 3.0g	585Kcal 22.7g 15.6g 86.2g 1.5g	596Kcal 21.5g 21.5g 72.5g 2.2g	562Kcal 28.1g 18.5g 52.5g 2.3g	554Kcal 22.2g 21.1g 66.2g 2.8g	590Kcal 23.7g 21.1g 77.1g 1.9g

《今月の旬の食材》ほうれん草 チンゲン菜 白菜 ブロッコリー さつま芋 牛蒡 蓮根 南瓜 栗 オレンジ りんご 柿