

# 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  
 ● 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  
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

※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(水)	2日(木)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
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	夕焼けごはん ■米 ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 昆布 磯辺揚げ ●ちくわ 小麦粉 青のり 油 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 さつま汁 ▲人参 ▲白菜 ■こんにやく ●豚肉 ●ソフト豆腐 ▲大根 ▲牛蒡 ■さつま芋 ▲ねぎ ●赤味噌 ●タケヤ味噌 さば節 油	ご飯 ■米 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 ▲玉葱 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 タケヤ味噌 にんにく 油 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 牛肉とアスパラの炒め物 ●牛肉 ▲アスパラ ■じゃが芋 ▲パプリカ 塩 こしょう 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 ▲白菜 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ビビンバ ■米 ▲人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	パン ■ロールパン 南瓜グラタン ▲南瓜 ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●鶏肉 ●牛乳 ●無塩バター ■小麦粉 ▲パセリ ■パン粉 チキンコンソメ 塩 油 もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油 スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	金平うどん ■うどん ▲人参 ●牛肉 ▲牛蒡 ●かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 さば節 酒 塩 昆布 油 和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油	ご飯 ■米 魚の野菜あんかけ ●カレー ▲人参 ▲玉葱 ▲椎茸 ▲貝割れ 片栗粉 さば節 こい口しょうゆ 砂糖 酢 みりん 酒 油 塩 おかか煮 ■こんにやく ●花かつお みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ 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 小麦粉 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲なめこ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 秋のかき揚げ ▲玉葱 ▲人参 ●鶏肉 ▲いんげん ▲椎茸 ■さつま芋 小麦粉 うす口しょうゆ 酒 塩 油 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●ゆば さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	チャーハン ■米 ●卵 ▲玉葱 ▲人参 ●豚肉 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 塩 油 きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま 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 鶏の味噌漬け焼き ●鶏肉 白味噌 うす口しょうゆ みりん 砂糖 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 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布 ごま味噌酢和え ▲カリフラワー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	
	0歳	さつま芋マッシュ	チーズ 紫芋せんべい	バナナ 野菜入りせんべい	南瓜 豆乳蒸しパン (南瓜 小麦粉 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	オレンジ あられ	イタリアン スパゲティー (スパゲティー 玉葱 コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース)	わかめおにぎり	ふかし芋 (さつま芋)	りんごのコンポート ベビーせんべい	オレンジ かぼちゃボーロ	りんごケーキ (小麦粉 砂糖 レモン 卵 無塩バター ベーキングパウダー りんご)	マッシュポテト	あんパン (コッペパン 砂糖 小豆 塩)
1歳	チーズ ぼたぼた焼き		バナナ 野菜スティック	オレンジ あられ		わかめおにぎり		りんごのコンポート おせんべいサラダ味		オレンジ ベジタブルせん	りんごケーキ			
2歳	(さつま芋 無塩バター 牛乳 砂糖)		チーズ ぼたぼた焼き	バナナ 野菜スティック		オレンジ あられ		わかめおにぎり 昆布		りんごのコンポート おせんべいサラダ味	オレンジ ベジタブルせん		りんごケーキ	
3-5歳	チーズ ぼたぼた焼き		バナナ 野菜スティック	オレンジ 源氏パイ		わかめおにぎり 昆布		りんごのコンポート (りんご 砂糖) アスパラガス		オレンジ つぶせんべい	りんごケーキ			
0-5歳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
栄養素	エネルギー	548Kcal	556Kcal	545Kcal	571Kcal	533Kcal	563Kcal	529Kcal	547Kcal	536Kcal	562Kcal	577Kcal	548Kcal	554Kcal
	たんぱく質	19.4g	24.2g	20.6g	26.8g	16.9g	20.2g	17.8g	27.1g	23.8g	20.3g	17.0g	25.5g	27.7g
	脂質	16.2g	15.8g	15.7g	13.1g	14.1g	18.1g	10.5g	14.2g	15.3g	16.2g	20.0g	21.7g	13.4g
	炭水化物	88.4g	66.8g	70.6g	94.8g	61.0g	86.1g	97.4g	83.2g	69.5g	74.6g	87.2g	71.0g	85.9g
食塩相当量	1.9g	3.1g	1.5g	1.4g	1.2g	2.6g	3.4g	1.9g	1.9g	1.6g	2.2g	1.3g	2.2g	3.6g

《今月の旬の食材》さつま芋 大根 牛蒡 南瓜 白菜 キャベツ ブロッコリー ほうれん草 チンゲン菜 りんご