

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(金)	2日(土)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)		
昼食	ご飯 ■米 さわらの竜田揚げ ●さわら(0歳カレイ) こい口しょうゆ酒 ▲生姜 片栗粉 油	ミートスパゲティ ▲玉葱 ポテトグラタン ●牛ミンチ ▲ピーマン トマトピューレ ケチャップ とんかつソース チキンコンソメ 塩こしょう 油	そばろ丼 ■米 ●豚ミンチ ▲いんげん ▲人参 ●タケヤ味噌 砂糖 鶏がらスープ 酒 ▲生姜 ▲にんにく 油	ドライカレー ■米 ▲玉葱 ▲人参 ▲ピーマン ●豚ミンチ ▲生姜 ▲にんにく カレー粉 小麦粉 ケチャップ とんかつソース 砂糖 塩	きのこうどん ■うどん(乾麺) ●鶏肉 ▲しめじ ▲えのき ▲なめこ ▲人参 ●薄揚げ ▲ねぎ うす口しょうゆ さば節 みりん 塩 昆布	栗ご飯 ■米 ●栗 さば節 昆布 塩 酒 カレイの煮つけ ●カレイ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒	ご飯 ■米 すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにやく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒 油	ご飯 ■米 ホイコーロー ●豚肉 ▲キャベツ ▲人参 ▲ピーマン 油 こい口しょうゆ 甜麵醬 酒 砂糖 片栗粉 ▲にんにく 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ 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 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 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉葱 ▲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 昆布 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	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布 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 鮭のマヨネーズ焼き ●鮭(0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング(マヨネーズ風) 油 春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	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 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節		
	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	ポテトサラダ ■じゃが芋 ▲人参 ▲玉葱 ▲コーン ▲きゅうり ドレッシング(マヨネーズ風) 砂糖 塩	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 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	牛蒡サラダ ▲牛蒡 ▲コーン ▲人参 ▲貝割れ ドレッシング(マヨネーズ風) ごま 砂糖 うす口しょうゆ 塩 酢	野菜炒め ▲キャベツ ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 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	かす汁 ▲人参 ■こんにやく ▲白菜 ●豚肉 ■里芋 ▲大根 ▲牛蒡 ●ソフト豆腐 ▲ねぎ 酒かす ●タケヤ味噌 さば節 油	味噌汁 ▲小松菜 ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節	フルーツ みかん缶	スープ ▲ニラ ▲コーン ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	味噌汁 ▲小松菜 ●絹厚揚げ ▲しめじ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ●絹厚揚げ ▲しめじ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	
	0歳	オレンジ ベビーせんべい	バナナ かぼちゃポーロ	アップルレーズン 蒸しパン	チーズ ハイハイ	わかめおにぎり	焼きビーフン	りんごのコンポート 紫芋せんべい	南瓜マッシュ	芋ドーナツ	オレンジ 野菜入りせんべい	二色サンド	みかんの 水ようかん	スイートポテト	
	1歳	オレンジ カリポテ	バナナ アスパラガス		チーズ ベジたべる	わかめおにぎり		りんごのコンポート 野菜スティック			オレンジ ふがし				
	2歳	オレンジ カリポテ	バナナ アスパラガス	(りんご 小麦粉 無調整豆乳	チーズ ベジたべる	わかめおにぎり 昆布	(ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うす口しょうゆ)	りんごのコンポート 野菜スティック	(南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	(さつま芋 油 小麦粉 砂糖 無塩バター 牛乳 卵 ごま ベーキングパウダー)	オレンジ ふがし	(食パン マーマレード マーガリン)	(オレンジジュース 白あん 寒天 砂糖)	(さつま芋 牛乳 無塩バター 砂糖)	
	3-5歳	オレンジ ぼたぼた焼き	バナナ 源氏パイ	砂糖 油 ベーキングパウダー レーズン)	チーズ ベジたべる	わかめおにぎり 昆布		りんごのコンポート (りんご 砂糖) 野菜スティック			オレンジ ふがし				
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	栄養素	エネルギー	517Kcal	542Kcal	607Kcal	563Kcal	541Kcal	575Kcal	556Kcal	578Kcal	584Kcal	578Kcal	565Kcal	515Kcal	558Kcal
		たんぱく質	26.5g	16.2g	25.2g	20.7g	22.4g	30.5g	23.6g	18.6g	24.1g	23.4g	29.3g	27.3g	26.4g
		脂質	14.4g	14.2g	14.4g	24.4g	13.6g	15.9g	12.4g	19.3g	15.7g	22.8g	17.6g	12.1g	12.8g
炭水化物		57.7g	68.5g	99.8g	61.9g	88.4g	82.1g	78.8g	88.4g	92.6g	67.6g	79.1g	75.8g	89.6g	
食塩相当量	2.7g	1.1g	1.9g	2.2g	2.4g	2.4g	2.4g	2.2g	1.6g	2.1g	3.9g	1.7g	2.4g		

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