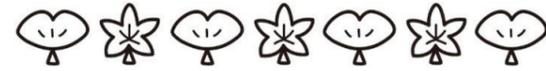


11月のこんだて



日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
1	金	牛乳	ほうとう風うどん ツナ入り厚焼き玉子 きゅうりの塩昆布和え 果物	ゆでうどん さといも 三温糖 コッペパン 調合油 グラニュー糖	若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ 削り節 まぐろ油漬缶 鶏卵	にんじん かぼちゃ 長ねぎ 生しいたけ きゅうり くだもの	揚げパン 牛乳	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 19.2g	547 Kcal 23.0g 20.1g
2	土	豆乳	チキンピラフ キャベツとツナのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 いりごま 三温糖 じゃがいも	鶏ひき肉 まぐろ油漬缶 ベーコン	たまねぎ にんじん コーン缶 きゅうり キャベツ くだもの	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 14.7g	525 Kcal 16.0g 14.2g
5	火	牛乳	トマトクリームスパゲティ フレンチサラダ 白菜と人参のスープ 果物	スパゲティ オリーブ油 有塩バター 調合油 三温糖 コッペパン	ベーコン 生クリーム パルメザンチーズ 鶏卵	たまねぎ マッシュルーム きゅうり はくさい キャベツ くだもの	卵ドック 牛乳	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 16.7g 脂 質 21.7g	567 Kcal 17.4g 23.3g
6	水	牛乳	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ カミカミサラダ ミニトマト えのきと麩のすまし汁	精白米 片栗粉 調合油 マヨネーズ 観世心 薄力粉	若鶏もも まぐろ油漬缶 大豆 削り節 鶏卵 生クリーム	乾わかめ にんじん えのきだけ れんこん ごぼう くだもの	バナナ クレープ 麦茶	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 17.6g 脂 質 20.7g	576 Kcal 18.7g 22.2g
7	木	牛乳	プチパン 白身魚のピカタ コールスロー さつまいもポターージュ 果物	コッペパン 薄力粉 調合油 三温糖 マヨネーズ さつまいも	干しかれい 鶏卵 生クリーム かつお節	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん レモン果汁 くだもの	おかか おむすび 野菜ジュース	エネルギー 553 Kcal たんぱく質 19.8g 脂 質 13.9g	605 Kcal 21.4g 13.5g
8	金	豆乳	玄米ご飯 さばの竜田揚げ もやしと竹輪のおかかあえ スティックチーズ 豆腐となめこの味噌汁 ミニゼリー	精白米 玄米 片栗粉 調合油 ゼリー	さば 焼き竹輪 かつお節 プロセスチーズ 木綿豆腐 淡色辛みそ	もやし 長ねぎ にんじん きゅうり なめこ くだもの	ココア 蒸しパン 牛乳	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 18.2g	555 Kcal 22.9g 18.5g
22	金	豆乳	ご飯 れんこん鶏つくね ほうれん草の白和え かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	精白米 パン粉 オリーブ油 三温糖 片栗粉 いりごま	鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ ゼラチン	れんこん 長ねぎ かぼちゃ ほうれん草 にんじん くだもの	サイダー ゼリー おせんべい	エネルギー 483 Kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 11.4g	531 Kcal 17.3g 10.7g
9	土	牛乳	味噌焼肉丼 切り干し大根のマヨサラダ チンゲン菜とたまごのスープ 果物	精白米 押麦 ごま油 いりごま マヨネーズ 調合油	ぶたロース 淡色辛みそ 鶏卵 きな粉	にんじん たまねぎ こねぎ きゅうり 切干しいたけ くだもの	マカロニ あべかわ 牛乳	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 18.8g	568 Kcal 21.5g 19.7g
11	月	牛乳	ドライカレー 大根のごまドレッシングサラダ もやしと玉ねぎのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 薄力粉 いりごま 三温糖	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 鶏卵	たまねぎ にんじん もやし だいこん きゅうり くだもの	ロック ビスケット 牛乳	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 19.0g	559 Kcal 16.9g 20.0g

※材料の都合により、変更することがあります。

日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
12	火	豆乳	フィッシュバーガー ブロッコリーサラダ ミニトマト 野菜とベーコンのミルクスープ	コッペパン ソフトマーガリン 薄力粉 パン粉 調合油 三温糖	めかじき 鶏卵 ローズハム ベーコン 淡色辛みそ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー 黄ピーマン ミニトマト	五平もち 麦茶	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 18.1g	555 Kcal 22.4g 19.1g
13	水	牛乳	さつま芋ご飯 鮭のホイル焼き 大根の金平 キャベツと油揚げの味噌汁	精白米 さつまいも いりごま 有塩バター 調合油 ごま油	ぎんざけ 油揚げ 淡色辛みそ	たまねぎ にんじん ふなしめじ えのきだけ だいこん さやいんげん	アップル パイ 牛乳	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 17.7g	537 Kcal 19.0g 18.3g
14	木	豆乳	鶏塩バターラーメン 揚げ餃子 きゅうりのナムル 果物	中華めん ごま油 有塩バター 調合油 三温糖 精白米	鶏むね 鶏卵 まぐろ油漬缶	きゅうり 長ねぎ ほうれん草 りょくとうもやし にんじん くだもの	ツナ昆布 むすび 麦茶	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 16.0g	572 Kcal 18.8g 16.5g
28	木	豆乳	オムライス ブロッコリーの和風マヨ和え かぶとしめじのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マヨネーズ 三温糖 中華めん	鶏ひき肉 鶏卵 まぐろ油漬缶 ぶたひき肉	たまねぎ にんじん コーン缶 ブロッコリー かぶ くだもの	焼きそば 牛乳	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 15.9g	528 Kcal 17.4g 16.2g
15	金	牛乳	お赤飯 鶏肉のみそ照り焼き 里芋の煮付 ミニトマト はんぺんとみつばのすまし汁 果物	精白米 いりごま 三温糖 さといも コッペパン 有塩バター	ささげ 若鶏もも 淡色辛みそ はんぺん 削り節 パルメザンチーズ	にんじん さやいんげん ミニトマト 糸みつば にんにく くだもの	ガーリック トースト 牛乳	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 16.3g	589 Kcal 20.7g 16.5g
18	月	豆乳	親子丼 マカロニサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 果物	精白米 押麦 三温糖 マカロニ マヨネーズ さつまいも	若鶏もも 鶏卵 ローズハム 油揚げ 淡色辛みそ	たまねぎ 生しいたけ はくさい きゅうり にんじん くだもの	焼き芋 牛乳	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 17.9g 脂 質 15.6g	561 Kcal 19.1g 16.0g

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

15日は、お赤飯を提供します。

11月の旬の食材

ブロッコリー ごぼう 小松菜 ほうれん草 きのご類 さつまいも
さといも れんこん 鯖 りんご 柿

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。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	476kcal	526kcal	550kcal	576kcal
たんぱく質	17.8g	20.0g	20.7g	21.3g
脂質	14.8g	19.1g	17.1g	19.6g