

※献立の上の欄に色がついている日は、園から主食が出ますのでご飯は要りません。
※おやつに色がついている日は、手作りおやつの日です。

11月の こんだて

	今月の平均	目標
エネルギー	498 kcal	520 kcal
たんぱく質	19.0 g	19.5 g
脂質	11.9 g	14.5 g
カルシウム	235 mg	240 mg
塩分	1.7 g	1.6 g未満

ひみこの食育標語
ひみこのはがいで
『よく噛む』8大効用

- 肥満予防
- 歯の発育
- 歯の病気予防
- 胃腸快調
- 味覚の発達
- 脳の発達
- ガン予防
- 金力投球

かみかみ献立は
9日(金)です

10月の手作りおやつ



豆腐ときなこのケーキ おにぎり りんごのホットケーキ



ミルクサンド 大学芋

月	火	水	木	金
給食室より... 肌寒い日が多くなり風邪をひきやすい時期になりました。うがい手洗いをしっかりとしましょう。 先月の立食パーティーでは運動会と同じチームに分かれてクッキングをしました。それぞれ黄組さんが青・赤組さんを気遣いながらクッキングしていたようです。会食ではバイキング形式で好きなものをおかわりして、いつも以上に笑顔が見られ楽しそうでした。			1 レバーの唐揚げピーナッツ和え 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 466kcal/1.5g	2 めんの日 味噌ラーメン ごま和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆プリン 427kcal/2.1g
5 高野豆腐の卵とじ マヨネーズ和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 463kcal/1.2g	6 酢豚 味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆お茶/おにぎり 545kcal/1.4g	7 ドライカレー 小魚サラダ・チーズ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 540kcal/1.9g	8 おにぎりの日 豆腐とツナのハンバーグ 添え野菜・春雨サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 449kcal/2.2g	9 ごはんの日(かみかみ献立) ごぼうめし・魚のパン粉焼き 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/ラスク 631kcal/1.8g
12 魚のチャンチャン焼き すまし汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ヨーグルト 455kcal/1.5g	13 炒り鶏 甘酢和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/ピザトースト 513kcal/1.8g	14 ジオ給食 にぎすのふわふわがんと 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 507kcal/1.7g	15 肉じゃが 和風サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/おからドーナツ 679kcal/1.3g	16 パンの日 肉団子と白菜のスープ 野菜のカレー炒め 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ゼリー 406kcal/1.7g
19 麻婆豆腐 さざなみ和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 454kcal/1.2g	20 誕生会 カレーピラフ・とんかつ 添え野菜・わかめスープ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/ケーキ 557kcal/2.5g	21 魚の米粉ムニエル ごま酢和え・コンソメスープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 452kcal/1.4g	22 納豆・ひじきの炒め煮 味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/菓子 526kcal/1.6g	23 勤労感謝の日
26 魚の紅葉揚げ 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 473kcal/1.3g	27 大豆のミートソース煮 おかか和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/シュガートースト 533kcal/1.7g	28 子ども報恩講 菜飯・おでん風煮 磯辺和え 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/菓子 398kcal/1.1g	29 厚揚げのごまだれかけ 中華風スープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/ジャーマンポテトマフィン 498kcal/1.4g	30 めんの日 卵とじうどん れんこんサラダ・チーズ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ヨーグルト 476kcal/2.4g

(注) ●: 1~2歳児の午前のおやつ ◆: 午後のおやつ kcal/g: 3~5歳児のエネルギー/塩分

★お知らせ★
今月のおにぎりの日は8日(木)、ジオ給食は14日(水)です

