



# の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

| 日／<br>曜   | 献立名                                        | 材料名(昼食・3時おやつ)                              |                            |                                                          |                              | 10時おやつ                       | 栄養価                           |                            |                      |
|-----------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|
|           |                                            | 熱と力になるもの                                   | 血や肉や骨になるもの                 | 体の調子を整えるもの                                               | 調味料                          | 3時おやつ                        |                               |                            |                      |
| 01<br>(金) | ごはん<br>酢鶏<br>春雨サラダ<br>モロヘイヤスープ             | 米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、せんべい、たべっ子どうぶつ       | 鶏もも肉、ツナ油漬缶、牛乳              | にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、ピーマン、コーン、きゅうり、黄ピーマン、ねぎ、しょうが              | しょうゆ、ケチャップ、甘酢、鶏ガラだしの素、酢、食塩   | 牛乳 せんべい<br>麦茶<br>たべっ子どうぶつ    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 443<br>14.4<br>11.4<br>197 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 02<br>(土) | 鮭チャーハン<br>もやしとわかめのナムル<br>肉団子スープ            | 米、油、ごま油、ごま、白い風船、パームクーヘン                    | さけ、鶏ひき肉、ちくわ、牛乳             | もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン、ピーマン、チンゲン菜、カットわかめ、野菜ジュース            | しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩              | 牛乳 白い風船<br>野菜ジュース<br>パームクーヘン | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 460<br>15.4<br>15.6<br>192 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 4<br>(月)  | 振替休日                                       |                                            |                            |                                                          |                              |                              |                               |                            |                      |
| 05<br>(火) | ごはん<br>ホッケフライ<br>小松菜のごま和え<br>五目汁           | 米、さといも、油、小麦粉、パン粉、砂糖、すりごま、ビスコ               | ヨーグルト、ほっけ、油揚げ、牛乳           | こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ                                    | かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩 | 牛乳 ビスコ<br>麦茶<br>ヨーグルト        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 414<br>15.8<br>11.1<br>340 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 06<br>(水) | 中華丼<br>ブロッコリーのごま酢和え<br>わかめスープ<br>キウイフルーツ   | 米、油、ごま油、片栗粉、砂糖、食パン、ココアウエハース                | 豚肉、ちくわ、かまぼこ、牛乳             | キウイフルーツ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、コーン、ねぎ、カットわかめ、いちごジャム | 甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩           | 牛乳 ココアウエハース<br>麦茶<br>ジャムサンド  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 448<br>14.9<br>13.4<br>269 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 07<br>(木) | ハンバーガー<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ      | ハンバーガーパン、和風ドレッシング、パン粉、小麦粉、砂糖、油、白い風船、ミニワッフル | 牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、調製豆乳       | バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ                               | 本みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩            | 牛乳 白い風船<br>豆乳<br>ミニワッフル      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 418<br>17.2<br>17.2<br>226 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 08<br>(金) | ビビンバ丼<br>きゅうりのゆかり和え<br>きのこの中華スープ<br>チーズ    | 米、ごま油、砂糖、ごま、ウエハース、せんべい                     | 豚ひき肉、チーズ、牛乳                | きゅうり、ほうれんそう、もやし、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン、しそ、にんにく、しょうが     | しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩              | 牛乳 せんべい<br>麦茶<br>ウエハース       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 421<br>15.7<br>15.7<br>451 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 09<br>(土) | トマトツナスパゲティ<br>じゃが芋のホットサラダ<br>みかん           | スパゲティ、じゃが芋、フレンチドレッシング、砂糖、ととやき、ハッピーターン      | 牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ        | みかん、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、コーン、野菜ジュース            | ケチャップ、食塩、コンソメ                | 牛乳 ハッピーターン<br>野菜ジュース<br>ととやき | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 411<br>13.9<br>13.5<br>143 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 11<br>(月) | ごはん<br>すき焼き風煮物<br>ほうれん草のごま和え<br>ごぼうのみそ汁    | 米、砂糖、すりごま、油、白い風船                           | 牛肉、焼き豆腐、白みそ、きな粉、牛乳         | ほうれんそう、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、きぬさや、えのきたけ、バナナ                   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん          | 牛乳 白い風船<br>麦茶<br>きなこバナナ      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 416<br>13.7<br>12.6<br>211 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 12<br>(火) | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>ひじきの煮物<br>つみれ汁           | 米、砂糖、ごま油、ミルクサブレ、ココアウエハース                   | 鶏もも肉、白身魚すり身、いわし、油揚げ、白みそ、牛乳 | にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、いんげん、ひじき                               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩       | 牛乳 ココアウエハース<br>麦茶<br>ミルクサブレ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 440<br>16.7<br>15.3<br>416 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 13<br>(水) | ちゃんぽんめん<br>餃子<br>ブロッコリーのナムル                | ゆで中華めん、ぎょうざの皮、油、焼ふ、ごま油、グラニュー糖、ごま、せんべい      | 牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、かまぼこ       | ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、にら                           | しょうゆ、鶏ガラだしの素、オイスターソース、食塩     | 牛乳 せんべい<br>麦茶<br>お麩ラスク       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 419<br>15.8<br>18.8<br>189 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 14<br>(木) | ごはん<br>ごぼうメンチカツ<br>白菜とほうれん草の磯和え<br>もやしのみそ汁 | 米、油、パン粉、小麦粉、食パン、マヨネーズ、ハッピーターン              | 豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、チーズ、牛乳       | はくさい、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、焼きのり                    | かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、食塩、パセリ粉  | 牛乳 ハッピーターン<br>麦茶<br>チーズトースト  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 443<br>14.7<br>16.3<br>194 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 15<br>(金) | ちらしずし<br>ぶりの照り焼き<br>根菜の甘酢漬け<br>麩のすまし汁      | 米、砂糖、焼ふ、片栗粉、ビスコ                            | ぶり、かまぼこ、油揚げ、豆乳、ゼラチン、牛乳     | れんこん、だいこん、にんじん、コーン、ごぼう、ねぎ、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ、いちごジャム     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、甘酢、本みりん、食塩  | 牛乳 ビスコ<br>麦茶<br>豆乳パンナコッタ     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 427<br>16.4<br>12.7<br>203 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 16<br>(土) | しょうが焼き丼<br>キャベツのマヨネーズ和え<br>小松菜のみそ汁         | 米、マヨネーズ、砂糖、油、ウエハース、せんべい                    | 豚肉、かまぼこ、白みそ、牛乳             | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、野菜ジュース、しょうが                     | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ          | 牛乳 ウエハース<br>野菜ジュース<br>せんべい   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 415<br>13.7<br>13.4<br>397 | kcal<br>g<br>g<br>mg |

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願いいたします。  
※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



| 日／<br>曜   | 献立名                                        | 材料名(昼食・3時おやつ)                          |                         |                                         |                                   | 10時おやつ                        | 栄養価                           |                            |                      |
|-----------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|
|           |                                            | 熱と力になるもの                               | 血や肉や骨になるもの              | 体の調子を整えるもの                              | 調味料                               | 3時おやつ                         |                               |                            |                      |
| 18<br>(月) | カレーうどん<br>厚焼き卵<br>ほうれん草の和え物                | ゆでうどん、砂糖、油、せんべい、マドレーヌ                  | 牛乳、卵、豚肉、油揚げ、かまぼこ        | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ                     | かつお・昆布だし汁、カレールーウ、めんつゆ、しょうゆ        | 牛乳 せんべい<br>麦茶<br>マドレーヌ        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 408<br>14.7<br>18.1<br>173 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 19<br>(火) | ごはん<br>あじの青のり焼き<br>キャベツの甘酢和え<br>けんちん汁      | 米、ごま油、ごま、片栗粉、さつまいも、ウエハース               | あじ、木綿豆腐、鶏もも肉、牛乳         | キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、あおさ、にんにく   | かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん、食塩         | 牛乳 ウエハース<br>麦茶<br>ふかし芋        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 416<br>16.5<br>12.8<br>409 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 20<br>(水) | ごはん<br>豚肉のねぎ塩焼き<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>里芋のみそ汁   | 米、さといも、油、砂糖、ビスコ                        | 豚肉、白みそ、牛乳               | ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめたけ、カットわかめ、にんにく         | かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩    | 牛乳 ビスコ<br>麦茶<br>オレンジゼリー       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 416<br>14.1<br>12.8<br>201 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 21<br>(木) | ごはん<br>鶏じゃが<br>納豆和え<br>厚揚げのみそ汁             | 米、じゃが芋、油、砂糖、ハッピーターン、ドーナツ               | 鶏もも肉、生揚げ、挽きわり納豆、白みそ、牛乳  | こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん           | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん          | 牛乳 ハッピーターン<br>麦茶<br>ドーナツ      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 438<br>15.9<br>12.4<br>183 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 22<br>(金) | カレーライス<br>切干大根のサラダ<br>みかん                  | 米、じゃが芋、油、せんべい                          | 牛乳、豚肉                   | みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん             | フルーチェ、カレールーウ、甘酢、しょうゆ              | 牛乳 せんべい<br>麦茶<br>フルーチェ        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 420<br>11.6<br>11.4<br>189 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 23<br>(土) | 勤労感謝の日                                     |                                        |                         |                                         |                                   |                               |                               |                            |                      |
| 25<br>(月) | ごはん<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>オクラの梅和え<br>キャベツのみそ汁   | 米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、メープルシロップ、ハッピーターン        | 鶏もも肉、油揚げ、白みそ、卵、牛乳、バター   | オクラ、キャベツ、にんじん、きゅうり、うめ干し、にんにく            | かつお・昆布だし汁、本みりん、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、パセリ粉  | 牛乳 ハッピーターン<br>麦茶<br>パンケーキ     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 446<br>17.8<br>14.9<br>173 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 26<br>(火) | 塩ラーメン<br>じゃが芋とツナの煮物<br>いんげんのごまサラダ<br>ヨーグルト | ゆで中華めん、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖、ごまドレッシング、ビスコ      | ヨーグルト、豚肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶、あずき | いんげん、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、しいたけ、きぬさや   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、ドライイースト | 牛乳 ビスコ<br>麦茶<br>ひとくち桃まん       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 417<br>15.8<br>14.4<br>217 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 27<br>(水) | ごはん<br>さわらのしょうが焼き<br>高野豆腐の煮物<br>さつま芋のみそ汁   | 米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、コーンフレーク、白い風船、マシュマロ    | さくら、凍り豆腐、白みそ、無塩バター、牛乳   | にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、しょうが                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん               | 牛乳 白い風船<br>麦茶<br>マシュマロおこし     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 446<br>16.4<br>12.5<br>198 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 28<br>(木) | コッペパン<br>肉団子のトマト煮<br>和風スパゲティサラダ<br>コンソメスープ | コッペパン、スパゲティ、小麦粉、和風ドレッシング、油、誕生日ケーキ、せんべい | 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳            | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン、きゅうり、いんげん        | ケチャップ、コンソメ、食塩                     | 牛乳 誕生日ケーキ<br>麦茶<br>せんべい       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 418<br>15.3<br>14.5<br>165 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 29<br>(金) | ごはん<br>マーボー豆腐<br>きのこナムル<br>ニラ玉スープ          | 米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖、ホットケーキ粉、ココアウエハース       | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ、豆乳      | もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、にら、にんにく、しょうが | テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩           | 牛乳 ココアウエハース<br>麦茶<br>にんじん蒸しパン | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 419<br>14.5<br>13.2<br>292 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 30<br>(土) | 焼肉丼<br>いんげんとしらすの和え物<br>切干大根のみそ汁            | 米、油、砂糖、白い風船、ハッピーターン                    | 豚肉、白みそ、しらす干し、カルピス、牛乳    | いんげん、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、切り干しだいこん、カットわかめ   | かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ             | 牛乳 白い風船<br>カルピス<br>ハッピーターン    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 471<br>15.6<br>12.9<br>235 | kcal<br>g<br>g<br>mg |

朝夕は一段と寒くなり、木々も赤や黄色に染まり鮮やかさを増してきました。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになります。心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら栄養のバランスのとれた食事を心がけていきましょう。

11月24日は「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから「和食の日」と制定されています。和食は日本人の伝統的かつ独自性のある食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。しかし現在では食の多様化が進み、和食への関心が薄れたり、和食が食される機会が減っていると言われていいます。ぜひこの機会に和食を楽しんでみてください。





# の献立表

八戸学院幼稚園

| 日／曜       | 献立名                                        | 材料名(昼食)                      |                          |                                                             |                              | 栄養価                           |                            |                      |
|-----------|--------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|
|           |                                            | 熱と力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの               | 体の調子を整えるもの                                                  | 調味料                          |                               |                            |                      |
| 01<br>(金) | ごはん<br>酢鶏<br>春雨サラダ<br>モロヘイヤスープ             | 米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま       | 鶏もも肉、ツナ油漬缶               | にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、ピーマン、コーン、きゅうり、黄ピーマン、ねぎ、しょうが                 | しょうゆ、ケチャップ、甘酢、鶏ガラだしの素、酢、食塩   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 396<br>12.3<br>8.4<br>46   | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 02<br>(土) | 鮭チャーハン<br>もやしとわかめのナムル<br>肉団子スープ<br>小魚      | 米、油、ごま油、ごま                   | さけ、鶏ひき肉、ちくわ              | もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン、ピーマン、チンゲン菜、カットわかめ                      | しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 371<br>16.8<br>8.7<br>159  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 4<br>(月)  | 振替休日                                       |                              |                          |                                                             |                              |                               |                            |                      |
| 05<br>(火) | ごはん<br>ホッケフライ<br>小松菜のごま和え<br>五目汁           | 米、さといも、油、小麦粉、パン粉、砂糖、すりごま     | ほっけ、油揚げ                  | こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ                                       | かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 388<br>15.4<br>8.6<br>131  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 06<br>(水) | 中華丼<br>ブロッコリーのごま酢和え<br>わかめスープ<br>キウイフルーツ   | 米、油、ごま、片栗粉、砂糖                | 豚肉、ちくわ、かまぼこ              | キウイフルーツ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、コーン、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが | 甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 396<br>12.6<br>9.2<br>84   | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 07<br>(木) | ハンバーガー 牛乳<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ   | バーガーパン、和風ドレッシング、パン粉、小麦粉、砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵          | バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ                                  | 本みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 374<br>16.9<br>14.2<br>154 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 08<br>(金) | ビビンバ丼<br>きゅうりのゆかり和え<br>きのこの中華スープ<br>チーズ    | 米、ごま油、砂糖、ごま                  | 豚ひき肉、チーズ                 | きゅうり、ほうれんそう、もやし、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン、しそ、にんにく、しょうが        | しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 391<br>13.8<br>12.6<br>110 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 09<br>(土) | トマトツナスパゲティ<br>じゃが芋のホットサラダ<br>みかん<br>牛乳     | スパゲティ、じゃが芋、フレンチドレッシング、砂糖     | 牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ      | みかん、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、コーン                      | ケチャップ、食塩、コンソメ                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 414<br>15.4<br>12.4<br>144 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 11<br>(月) | ごはん<br>すき焼き風煮物<br>ほうれん草のごま和え<br>ごぼうのみそ汁    | 米、砂糖、すりごま、油                  | 牛肉、焼き豆腐、白みそ              | ほうれんそう、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、きぬさや、えのきたけ                          | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 396<br>12.8<br>10.9<br>89  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 12<br>(火) | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>ひじきの煮物<br>つみれ汁           | 米、砂糖、ごま油                     | 鶏もも肉、白身魚すり身、いわし、油揚げ、白みそ  | にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、いんげん、ひじき                                  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 387<br>20.4<br>7.1<br>81   | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 13<br>(水) | ちゃんぽんめん<br>餃子<br>ブロッコリーのナムル<br>小魚          | ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、ごま         | 牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、いわし、かまぼこ | ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、にら                              | しょうゆ、鶏ガラだしの素、オイスターソース、食塩     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 379<br>20.2<br>13.4<br>214 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 14<br>(木) | ごはん<br>ごぼうメンチカツ<br>白菜とほうれん草の磯和え<br>もやしのみそ汁 | 米、油、パン粉、小麦粉                  | 豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ            | はくさい、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、焼きのり                       | かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、食塩       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 379<br>11.6<br>10.4<br>47  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 15<br>(金) | ちらしずし<br>ぶりの照り焼き<br>根菜の甘酢漬け<br>麩のすまし汁      | 米、砂糖、焼ふ、片栗粉                  | ぶり、かまぼこ、油揚げ              | れんこん、だいこん、にんじん、コーン、ごぼう、ねぎ、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、甘酢、本みりん、食塩  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 390<br>15.6<br>8.9<br>43   | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 16<br>(土) | しょうが焼き丼<br>キャベツのマヨネーズ和え<br>小松菜のみそ汁         | 米、マヨネーズ、砂糖、油                 | 豚肉、かまぼこ、白みそ              | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、しょうが                               | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 401<br>13.3<br>12.1<br>54  | kcal<br>g<br>g<br>mg |

※11月のお誕生日会にはいちごシュークリームが付きます。  
※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



| 日／曜       | 献立名                                        | 材料名(昼食)                    |                      |                                         |                                  | 栄養価                           |                            |                      |
|-----------|--------------------------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|
|           |                                            | 熱と力になるもの                   | 血や肉や骨になるもの           | 体の調子を整えるもの                              | 調味料                              |                               |                            |                      |
| 18<br>(月) | カレーうどん<br>厚焼き卵<br>ほうれん草の和え物<br>牛乳          | ゆでうどん、砂糖、油                 | 牛乳、卵、豚肉、油揚げ、かまぼこ     | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ                     | かつお・昆布だし汁、カレールウ、めんつゆ、しょうゆ        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 374<br>18.6<br>16.7<br>198 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 19<br>(火) | ごはん<br>あじの青のり焼き<br>キャベツの甘酢和え<br>けんちん汁      | 米、ごま油、ごま、片栗粉               | あじ、木綿豆腐、鶏もも肉         | キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、あおさ、にんにく   | かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん、食塩        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 391<br>17.0<br>10.3<br>70  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 20<br>(水) | ごはん<br>豚肉のねぎ塩焼き<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>里芋のみそ汁   | 米、さといも、油、砂糖                | 豚肉、白みそ               | ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめたけ、カットわかめ、にんにく         | かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 386<br>13.7<br>10.5<br>40  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 21<br>(木) | ごはん<br>鶏じゃが<br>納豆和え<br>厚揚げのみそ汁             | 米、じゃが芋、油、砂糖                | 鶏もも肉、生揚げ、挽きわり納豆、白みそ  | こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん           | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 371<br>15.0<br>6.4<br>106  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 22<br>(金) | カレーライス<br>切干大根のサラダ<br>みかん                  | 米、じゃが芋、油                   | 豚肉                   | みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん             | カレールウ、甘酢、しょうゆ                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 385<br>9.2<br>7.9<br>60    | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 23<br>(土) | 勤労感謝の日                                     |                            |                      |                                         |                                  |                               |                            |                      |
| 25<br>(月) | ごはん<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>オクラの梅和え<br>キャベツのみそ汁   | 米、マヨネーズ                    | 鶏もも肉、油揚げ、白みそ         | オクラ、キャベツ、にんじん、きゅうり、うめ干し、にんにく            | かつお・昆布だし汁、本みりん、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、パセリ粉 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 402<br>18.3<br>11.5<br>68  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 26<br>(火) | 塩ラーメン<br>じゃが芋とツナの煮物<br>いんげんのごまサラダ<br>ヨーグルト | ゆで中華めん、じゃが芋、油、ごまドレッシング、砂糖  | ヨーグルト、豚肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶  | いんげん、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、しいたけ、きぬさや   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 375<br>17.8<br>9.8<br>145  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 27<br>(水) | ごはん<br>さわらのしょうが焼き<br>高野豆腐の煮物<br>さつま芋のみそ汁   | 米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉           | さわら、凍り豆腐、白みそ         | にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、しょうが                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 376<br>16.1<br>7.0<br>73   | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 28<br>(木) | コッペパン 肉団子のトマト煮 和風スパゲティサラダ ユーンスープ           | コッペパン、スパゲティ、小麦粉、和風ドレッシング、油 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、無塩バター、卵 | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン、きゅうり、いんげん、いちごジャム | ケチャップ、コンソメ、食塩                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 446<br>15.5<br>15.1<br>73  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 29<br>(金) | ごはん<br>マーボー豆腐<br>きのこナムル<br>ニラ玉スープ          | 米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖            | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ      | もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、にら、にんにく、しょうが | デンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 374<br>13.4<br>10.3<br>95  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 30<br>(土) | 焼肉丼<br>いんげんとしらすの和え物<br>切干大根のみそ汁            | 米、油、砂糖                     | 豚肉、白みそ、しらす干し         | いんげん、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、切り干しだいこん、カットわかめ   | かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 384<br>14.4<br>9.5<br>68   | kcal<br>g<br>g<br>mg |

朝夕は一段と寒くなり、木々も赤や黄色に染まり鮮やかさを増してきました。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになります。心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら栄養のバランスのとれた食事を心がけていきましょう。

11月24日は「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから「和食の日」と制定されています。和食は日本人の伝統的かつ独自性のある食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。しかし現在では食の多様化が進み、和食への関心が薄れたり、和食が食される機会が減っていると言われています。ぜひこの機会に和食を楽しんでみてください。

