




の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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					
01 (土)	照り焼き丼 もやしとわかめのナムル さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖、油、ビスコ、パウムクーヘン	牛乳、鶏もも肉、卵、白みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 パウムクーヘン		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	440 16.6 15.6 219	kcal g g mg
3 (月)	文化の日 									
04 (火)	ごはん 豚肉の甘辛炒め ほうれん草と切干の和え物 キャベツのみそ汁	米、砂糖、油、ミルクサブレ、星たべよ	牛乳、豚肉、白みそ、かまぼこ	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 星たべよ 麦茶 ミルクサブレ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	431 12.9 14.7 340	kcal g g mg
05 (水)	ごはん キウイフルーツ 赤魚のしょうが焼き れんこんのきんぴら せんべい汁	米、かやきせんべい、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、ビスコ、あんぱん	牛乳、あかうお、油揚げ	れんこん、キウイフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 あんぱん		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	417 15.8 9.6 223	kcal g g mg
06 (木)	タンメン のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、和風ドレッシング、小麦粉、黒砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、ちくわ、調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、あおさ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 黒糖蒸しパン		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	402 14.6 12.5 179	kcal g g mg
07 (金)	マーボー丼 ヨーグルト 寒天サラダ トマト きのこの中華スープ	米、和風ドレッシング、油、片栗粉、砂糖、ハッピーターン、クラッカー	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、白みそ、牛乳	にんじん、ねぎ、トマト、キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、コリンザ、えのきたけ、かんてん、ブルーベリージャム、しょうが、にんにく	しょうゆ、テンメンジャン、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 クラッカーサンド		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	419 16.8 11.8 263	kcal g g mg
08 (土)	ねぎ塩豚丼 オクラの梅和え 小松菜のみそ汁	米、油、砂糖、白い風船、せんべい	牛乳、豚肉、白みそ、かつお節	オクラ、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、うめ干し、野菜ジュース、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 白い風船 野菜ジュース せんべい		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	406 14.6 12.1 202	kcal g g mg
10 (月)	カレーうどん 野菜卵焼き キャベツとささみのサラダ バナナ	ゆでうどん、じゃが芋、和風ドレッシング、油、ビスコ、たい焼き	牛乳、卵、豚肉、鶏ささみ、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、赤ピーマン、ねぎ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、カレールウ	牛乳 ビスコ 麦茶 ミニたい焼き		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	403 15.8 15.7 245	kcal g g mg
11 (火)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、白い風船	鶏もも肉、牛乳、白みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、まいたけ、えだまめ、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、フルーチェ、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 白い風船 麦茶 フルーチェ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	405 17.3 11.7 218	kcal g g mg
12 (水)	コッペパン チーズ 白身フライ 白菜のフレンチサラダ 豆乳スープ	コッペパン、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング、ウエハース、ハッピーターン	たら、調製豆乳、チーズ、卵、牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、いんげん	中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 ウエハース 豆乳 ハッピーターン		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	432 20.3 21.0 494	kcal g g mg
13 (木)	ちらしずし みかん ぶりの照り焼き 小松菜のごまみそ和え 花魁のすまし汁	米、砂糖、すりごま、焼ふ、片栗粉、ビスケット、プリン	牛乳、ぶり、卵、白みそ、油揚げ	こまつな、みかん、にんじん、ごぼう、きぬさや、えのきたけ、しめじ、万能ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 麦茶 プリン		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	435 19.0 15.1 269	kcal g g mg
14 (金)	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え かぶのみそ汁	米、油、片栗粉、ビスコ、せんべい	牛乳、生揚げ、豚肉、白みそ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、かぶ、たまねぎ、コーン、ピーマン、カットわかめ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスコ 野菜ジュース せんべい		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	406 14.3 11.5 258	kcal g g mg
15 (土)	ひじきチャーハン パンパンジーサラダ 春雨スープ	米、ごまドレッシング、はるさめ、ごま油、ココアウエハース、星たべよ	牛乳、鶏ささみ、ベーコン、調製豆乳	もやし、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、コーン、ピーマン、しめじ、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ココアウエハース 豆乳 星たべよ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	419 15.4 16.0 310	kcal g g mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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					
17 (月)	ごはん 八宝菜 大学芋 肉団子スープ	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、黒ごま、ととやき、ハッピーターン	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ととやき		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	453 15.2 15.9 147	kcal g g mg
18 (火)	しょうゆラーメン 飲むヨーグルト たけのこしゅうまい れんこんサラダ バナナ	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、ごま油、片栗粉、砂糖、ホットケーキ粉、ウエハース	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、なると、調製豆乳	バナナ、れんこん、たまねぎ、たけのこ、にんじん、いんげん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩、ココア	牛乳 ウエハース 麦茶 ココア蒸しパン		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	413 15.2 13.6 402	kcal g g mg
19 (水)	ごはん 鶏の塩からあげ コーンサラダ ごぼうのみそ汁	米、片栗粉、油、フレンチドレッシング、砂糖、ビスコ	鶏もも肉、白みそ、牛乳、きな粉	キャベツ、コーン、ごぼう、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 牛乳もち		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	413 15.4 12.3 228	kcal g g mg
20 (木)	ごはん ごま塩 肉じゃが チンゲン菜のナムル 豆腐のみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、油、砂糖、ごま、白い風船	牛乳、ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉、白みそ	チンゲン菜、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、赤ピーマン、まいたけ、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ヨーグルト		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	405 15.9 12.3 295	kcal g g mg
21 (金)	ごはん グレープフルーツ 鮭のパン粉焼き 納豆和え 大根のみそ汁	米、パン粉、食パン、砂糖、せんべい	牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ、無塩バター	グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、万能ねぎ、にんにく、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 せんべい 麦茶 かぼちゃサンド		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	424 18.4 10.5 167	kcal g g mg
22 (土)	トマトツナスパゲティ ジャーマンポテト 茹でブロッコリー	スパゲティ、じゃが芋、油、砂糖、ココアウエハース、ハッピーターン	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ、調製豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 ココアウエハース 豆乳 ハッピーターン		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	422 16.7 18.2 265	kcal g g mg
24 (月)	振替休日 									
25 (火)	ごはん オレンジ あじのかば焼き風 白菜の中華和え ふのりのみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油、黒砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、あじ、白みそ、凍り豆腐、調製豆乳	はくさい、オレンジ、きゅうり、だいこん(たくあん)、万能ねぎ、ふのり(寒干)、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	牛乳 ウエハース 麦茶 レーズンケーキ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	422 15.6 13.2 442	kcal g g mg
26 (水)	食パン チキンスープ いちごジャム チーズ クリームコロッケ ブロッコリーのフレンチサラダ	食パン、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング、油、せんべい	牛乳、鶏もも肉、チーズ、かに水煮缶、卵	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、コーン、きぬさや、しめじ	コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 みかん		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	412 16.6 13.0 219	kcal g g mg
27 (木)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 五目汁	米、さといも、砂糖、すりごま、焼きドーナツ、ビスコ	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ドーナツ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	406 15.8 11.7 251	kcal g g mg
28 (金)	カレーライス 海藻サラダ トマト りんご	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、ココアウエハース、誕生日ケーキ	牛乳、豚肉、ちくわ	りんご、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジピーマン、海藻ミックス	カレールウ	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ココアウエハース		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	421 12.3 15.7 237	kcal g g mg
29 (土)	焼肉丼 ほうれん草のしらす和え 切干大根のみそ汁	米、油、白い風船、星たべよ	牛乳、豚肉、白みそ、しらす干し	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、しめじ、にら、切り干しだいこん、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ	牛乳 白い風船 野菜ジュース 星たべよ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	412 15.4 11.5 246	kcal g g mg

11月15日は七五三の日です。
七五三は神社などにお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事で、3歳・5歳・7歳でお祝いします。
昔は長く生きられない乳幼児が多かったため、3歳・5歳・7歳の節目に子どもの成長を神様に感謝し、お祝いしたことが七五三の由来とされています。
また、七五三で食べる千歳飴は、縁起が良いとされる紅白で着色されており、「千年長生きできますように」という願いが込められています。

※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。

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
特に肌寒くなってくる11月は、白菜やほうれん草、大根、みかん、ぶりなどが旬を迎えます。
旨味や栄養が増した旬の食材を味わい、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。





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 (土)	照り焼き丼 もやしとわかめのナムル さつま芋のみそ汁 牛乳	米、さつまいも、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、白みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 20.6 10.5 170	kcal g g mg
3 (月)	文化の日							
04 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め ほうれん草と切干の和え物 キャベツのみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、白みそ、かまぼこ	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 17.5 13.9 163	kcal g g mg
05 (水)	ごはん キウイフルーツ 赤魚のしょうが焼き 牛乳 れんこんのきんぴら せんべい汁	米、かやきせんべい、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、あかうお、油揚げ	れんこん、キウイフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 17.3 8.2 173	kcal g g mg
06 (木)	タンメン 牛乳 のり塩ポテコロッケ ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、和風ドレッシング、小麦粉	牛乳、豚肉、ちくわ	バナナ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、あおさ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 16.0 13.5 164	kcal g g mg
07 (金)	マーボー丼 ヨーグルト 寒天サラダ トマト きのこの中華スープ	米、和風ドレッシング、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、白みそ	にんじん、ねぎ、トマト、キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、エリンギ、えのきたけ、かんでん、にんにく、しょうが	しょうゆ、テンメンジャン、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 15.1 7.1 158	kcal g g mg
08 (土)	ねぎ塩豚丼 オクラの梅和え 小松菜のみそ汁 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、白みそ、かつお節	オクラ、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、うめ干し、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 16.9 14.1 178	kcal g g mg
10 (月)	カレーうどん 牛乳 野菜卵焼き キャベツとささみのサラダ バナナ	ゆでうどん、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、卵、豚肉、鶏ささみ、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、赤ピーマン、ねぎ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 18.0 15.4 207	kcal g g mg
11 (火)	ごはん 小魚 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、ごま	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、まいたけ、えだまめ、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 21.2 8.5 163	kcal g g mg
12 (水)	コッペパン チーズ 白身フライ 白菜のフレンチサラダ 豆乳スープ	コッペパン、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング	たら、調製豆乳、チーズ、卵	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、いんげん	中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 19.7 14.1 138	kcal g g mg
13 (木)	ちらしずし みかん ぶりの照り焼き 牛乳 小松菜のごまみそ和え 花麩のすまし汁	米、砂糖、すりごま、焼ふ、片栗粉	牛乳、ぶり、卵、白みそ、油揚げ	こまつな、みかん、にんじん、ごぼう、きぬさや、えのきたけ、しめじ、万能ねぎ、かんぴょう、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	450 20.3 14.6 233	kcal g g mg
14 (金)	お弁当日							
15 (土)	ひじきチャーハン バンバンジーサラダ 春雨スープ 牛乳	米、ごまドレッシング、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏ささみ、ベーコン	もやし、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、コーン、ピーマン、しめじ、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 13.2 12.9 147	kcal g g mg

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			
17 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 大学芋 肉団子スープ	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、コーン、ねぎ、たけのこ、しいたけ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	464 16.4 14.8 154	kcal g g mg
18 (火)	しょうゆラーメン 飲むヨーグルト たけのこしょうまい れんこんサラダ バナナ	ゆで中華めん、しょうまいの皮、ごま油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、なんと	バナナ、れんこん、たまねぎ、たけのこ、にんじん、いんげん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 18.1 12.7 157	kcal g g mg
19 (水)	ごはん 小魚 鶏の塩からあげ コーンサラダ ごぼうのみそ汁	米、片栗粉、油、フレンチドレッシング、ごま	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、コーン、ごぼう、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 20.1 8.3 146	kcal g g mg
20 (木)	ごはん ごま塩 肉じゃが 牛乳 チンゲン菜のナムル 豆腐のみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ	チンゲン菜、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、赤ピーマン、まいたけ、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 15.4 13.4 203	kcal g g mg
21 (金)	ごはん グレープフルーツ 鮭のパン粉焼き 牛乳 納豆和え 大根のみそ汁	米、パン粉	牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ	グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 19.7 10.0 173	kcal g g mg
22 (土)	トマトツナスバゲティ ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 牛乳	スバゲティ、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	393 16.0 13.5 143	kcal g g mg
24 (月)	振替休日							
25 (火)	ごはん オレンジ あじのかば焼き風 牛乳 白菜の中華和え ふのりのみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、あじ、白みそ、凍り豆腐	はくさい、オレンジ、きゅうり、だいこん(たくあん)、万能ねぎ、ふのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 17.5 10.2 199	kcal g g mg
26 (水)	食パン いちごジャム クリームコロッケ チーズ ブロッコリーのフレンチサラダ チキンスープ	食パン、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、かに水煮缶	ブロッコリー、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、コーン、きぬさや、しめじ	コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 16.6 12.0 125	kcal g g mg
27 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 五目汁	米、さといも、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 21.5 8.5 213	kcal g g mg
28 (金)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ さつま芋ロールケーキ トマト りんご	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、ロールケーキ	牛乳、豚肉、ちくわ	りんご、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジピーマン、海藻ミックス	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	472 14.2 15.2 150	kcal g g mg
29 (土)	焼肉丼 ほうれん草のしらす和え 切干大根のみそ汁 牛乳	米、油	牛乳、豚肉、白みそ、しらす干し	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、しめじ、にら、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 18.0 13.2 186	kcal g g mg

11月15日は七五三の日です。
七五三は神社などにお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事で、3歳・5歳・7歳でお祝いします。
昔は長く生きられない乳幼児が多かったため、3歳・5歳・7歳の節目に子どもの成長を神様に感謝し、お祝いのことが七五三の由来とされています。
また、七五三で食べる千歳飴は、縁起が良いとされる紅白で着色されており、「千年長生きできますように」という願いが込められています。

※11月のお誕生日会にはさつま芋のロールケーキが付きます。
※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。

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
特に肌寒くなってくる11月は、白菜やほうれん草、大根、みかん、ぶりなどが旬を迎えます。
旨味や栄養が増した旬の食材を味わい、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

