

／ 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			
20 (金)	御飯(乳) 御飯(幼・職) 鶏つくねのあんかけ さつま芋のレモン煮	スパゲティーサラダ スープ(わかめ・もやし)	米、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、サラダ用スパゲティー、三温糖、片栗粉、焼ふ、押麦、油	鶏ひき肉、おから(旧来製法)、卵、バター、ハム	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが、レモン果汁、わかめ(乾)	しょうゆ、コンソメ、みりん、食酢(米酢)、食塩、こしょう	麦茶・マンナ 麦茶 麴ラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	496 kcal 14.5 g 15.8 g 45 mg
21 (土)	スパゲティー スティックきゅうり 麦茶		マカロニ・スパゲティー、オリーブ油	ベーコン(ショルダー)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶・せんべい 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	286 kcal 9.4 g 5.5 g 34 mg
24 (火)	御飯(乳) 御飯(幼・職) わかめ御飯 チーズ入りはんぺんフライ(冷)	ポパイサラダ 味噌汁(ふ・もやし)	米、三温糖、強力粉、油、サフラワー油、焼ふ	牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)、さば節	ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、コーン缶	ウスターソース、しょうゆ、酢	麦茶・バナナ 牛乳100 マーラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	587 kcal 18.2 g 25.7 g 198 mg
25 (水)	うどん(乳) うどん(幼・職) けんちんうどん ゆで卵	茹できゃべつの胡麻和え	ゆでうどん、さといも、ごま、三温糖	木綿豆腐、卵、鶏もも肉、無塩バター、さば節	大豆もやし、だいこん、にんじん、キャベツ、生いも板こんにゃく、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、本みりん	麦茶・チーズ 麦茶 手作りおこし・ごま	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	326 kcal 16.3 g 12.4 g 148 mg
26 (木)	食パン(乳) 食パン(幼・職) ジャム ポテトのチーズ焼き	りんご ジュリアンヌスープ	じゃがいも、食パン、米粉、砂糖、油	豆乳、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、きな粉	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、ピーマン	コンソメ、食塩	麦茶 さつま芋 麦茶 にんじんもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	410 kcal 12.6 g 12.3 g 112 mg
27 (金)	御飯(乳) 御飯(幼・職) キャロットピラフ 鶏の唐揚げ	マカロニサラダ スープ(わかめ・もやし)	米、マヨネーズ(スプレッド)、マカロニ・スパゲティー、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	にんじん、大豆もやし、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが、わかめ(乾)、パセリ	コンソメ、酒、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、白こしょう	麦茶・ボーロ 牛乳100 マシュマロサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	586 kcal 17.6 g 25.7 g 167 mg
28 (土)	和風スパゲティ スティックきゅうり 麦茶		マカロニ・スパゲティー、オリーブ油	ベーコン(ショルダー)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶・せんべい 麦茶 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	364 kcal 9.4 g 13.4 g 31 mg
30 (月)	御飯(乳) 御飯(幼・職) きのこのクリームライス ブロッコリー	昆布の煮物	米、三温糖、米粉、油、押麦、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、バナナ、えのきたけ、しめじ、エリンギ、コーン缶、刻みこんぶ	昆布だし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、パセリ粉	麦茶・ウエハース 牛乳100 バナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	525 kcal 17.4 g 14.5 g 162 mg
()									
()									
()									

11月の目標

・乳児

季節の野菜を見たり触れたりすることで旬の食材に興味を持つ。

・幼児

収穫を感謝しながら落ち葉拾いなど色・形・香りなどに興味を持つ。

13日 七五三メニュー

「ちらし寿司」

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ること、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

