

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g	延長補食
				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		
月	11 25	胚芽パン ホワイトシチュー 大根サラダ 果物	そばろおにぎり	胚芽パン、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米	鶏肉、牛乳 豚挽肉、のり	玉葱、人参、パセリ 大根、もやし 果物、生姜	542 kcal 17.0 g	人参ごはん みそ汁
火	12 26	あんかけうどん 南瓜の煮物 果物	牛乳 いがぐり坊や	乾麺、油、片栗粉 砂糖、さつまいも 薄力粉、そうめん	豚肉、高野豆腐 牛乳、卵	玉葱、人参、白菜 チンゲン菜、かぼちゃ 果物	580 kcal 17.4 g	バナナケーキ スープ
水	13 27	ごはん 魚の風味焼き きんぴら みそ汁(白菜・長葱) 果物	おかか・チャーハン	米、薄力粉、油 砂糖	魚(生鮭)、あおのり 豚肉、味噌 削り節	生姜、れんこん、ごぼう 人参、大根、さやいんげん 白菜、長葱、果物 玉葱	504 kcal 17.8 g	里芋の 味噌だれあえ みそ汁
木	14 28	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 サラダ みそ汁(大根・水菜) 果物	牛乳 米粉のりんごケーキ	米、油、マーマレード 片栗粉、砂糖 米粉、粉糖	鶏肉、味噌、牛乳 卵	玉葱、にんにく、キャベツ 胡瓜、大根、水菜 果物、りんご	598 kcal 18.2 g	パスタナポリタン スープ
金	1 15	ドライカレー キャベツの甘酢和え スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物	牛乳 コーントースト	米、バター、油 砂糖、食パン マヨネーズ	豚挽肉、削り節 豆腐、牛乳 とろけるチーズ	にんにく、生姜、玉葱 人参、ピーマン、キャベツ チンゲン菜、果物 ホールコーン缶 クリームコーン缶	556 kcal 17.4 g	こぎつねおにぎり みそ汁
	29	ハッシュドポーク キャベツの甘酢和え スープ(豆腐・チンゲン菜) 果物	焼きコロッケトースト	米、油、薄力粉、砂糖 食パン、マーガリン じゃがいも、パン粉	豚肉、削り節 豆腐、ツナ缶 粉チーズ	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、トマトピューレ グリーンピース、キャベツ チンゲン菜、果物	537 kcal 14.2 g	
土	2 16 30	和風スパゲティ じゃが芋の煮付け スープ(玉葱・人参) 果物	牛乳 お麩ラスク	スパゲティ、バター 油、じゃがいも、砂糖 うず麩、マーガリン	鶏肉、刻みのり 牛乳	玉葱、人参、しめじ 小松菜、果物	506 kcal 16.8 g	牛乳 菓子
月	18	ハムサンド 野菜サンド(人参) ミネストラスープ チンゲン菜とわかめの和え物 果物	青菜としらすのおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、砂糖 マカロニ、油、じゃがいも 米、ごま油、白ごま	ハム、鶏肉、わかめ ツナ缶、しらす干し のり	人参、玉葱、キャベツ チンゲン菜、果物 小松菜	520 kcal 17.0 g	みそうどん
火	5 19	ごはん 麻婆豆腐 土佐和え スープ(じゃが芋・えのき茸) 果物	牛乳 ロッククッキー	米、油、片栗粉、ごま油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、コーンフレーク	豚挽肉、味噌、豆腐 削り節、牛乳	生姜、にんにく、長葱 人参、白菜、ほうれん草 えのきたけ、果物	560 kcal 16.0 g	きのこおにぎり みそ汁
水	6 20	ごはん 鯖の味噌煮 お浸し すまし汁(大根・万能葱) 果物	牛乳 塩焼きそば	米、砂糖、油 蒸し中華麺	さば、味噌、牛乳 豚肉	生姜、キャベツ もやし、小松菜 大根、万能葱、果物 人参、にら	509 kcal 19.9 g	焼飯 スープ
木	7 21	ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(わかめ・麩) 果物	牛乳 野菜の甘辛ごはん	米、片栗粉、油、麩 砂糖、白ごま	豚挽肉、わかめ、味噌 牛乳、ツナ缶	長葱、生姜、大根 人参、玉葱、しめじ ブロッコリー、果物 れんこん、キャベツ	549 kcal 17.0 g	野菜マフィン スープ
金	8 22	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 塩ちゃんこ汁 果物	牛乳 小倉あんパン	米、マヨネーズ、油 砂糖、テーブルロール マーガリン	魚(メルルーサ/ホキ) 鶏挽肉、豆腐 牛乳、小豆	パセリ、ブロッコリー キャベツ、人参、白菜 長葱、果物	557 kcal 22.1 g	じゃが芋のカレー煮 スープ
土	9	豚肉の甘辛丼 酢醤油和え みそ汁(さつまいも・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 白ごま、さつまいも	豚肉、味噌、牛乳	長葱、人参、もやし 胡瓜、果物	547 kcal 16.7 g	牛乳 菓子

- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★11月提供予定の果物～柿・みかん・りんご(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。

区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	462 kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	456 kcal	16.8g	543kcal	17.7g	99kcal	2.4g

よく噛んで食べよう！11月8日は“いいはのひ”

子どもたちも園の生活に慣れ、身体をよく動かし、食欲も旺盛になりますね。今月は噛む習慣も大事にしたいため、食感を楽しめる献立を入れました。

5日・19日献立 「ロッククッキー」

コーンフレークを加えて噛み噛み度アップ！ご家庭でも噛むことを意識できると良いですね。

7日・21日献立 「野菜の甘辛ごはん」

れんこんを加えています。噛むとシャキシャキとした良い食感が楽しめます。

