

2021年 11月
(3歳未満児)

予定献立表

両野こども園

曜	日	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	15	米 さつま芋のカレー ごぼうサラダ 乳酸菌飲料	幼児りんご ぱりんこ	牛乳 お好み焼き	<かむ回数を増やす工夫> 1. 大きく切る: 大きくすることで、前歯でかみ切り、奥歯ですりつぶして歯をしっかり使うことができます。 2. 歯ごたえを残す: 固いものではなく、歯ごたえのあるものを選びましょう。調理法を工夫しましょう。 3. 食材の組み合わせ: 【納豆+じゃこ】や【カレー+大豆】など組み合わせによってもかむ回数が増えます。	米、さつまいも、小麦粉、マヨドレ、油	乳酸菌飲料、牛乳、鶏もも肉 角切り、豆乳、豚ひき肉、干しえび、かつお節	ごぼう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、あおのり
火	16	パンズパン 鶏肉のアーモンド揚げ オニオングラタンスープ	健康ヨーグルト	バランスお野菜 ハイミックス	<今月の蒸しやさい> 今月の蒸し野菜は、南瓜、大根、人参です。蒸すことによって甘みが増すので、野菜の甘みを十分に感じてほしいです。南瓜は、茹でると水っぽくなってしまいますが、蒸すことによってホクホクになり見た目もよくなります。	油、パン粉、小麦粉、アーモンド、食パン、パンズパン	鶏むね肉、卵、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、にんにく
水	17 29	米 魚のてりやき さつま芋のひじき煮 白菜とほうれん草のおかか和え	幼児ぶどう せんべい	牛乳 揚げパン	<さつまいものひじき煮> 鍋に油を入れ熱し、水で戻したひじきを入れ炒めます。水をひたひたにいれひじきが煮えてきたら角切りにしたさつま芋をいれてさらに煮て、やわらかくなったら砂糖としょうゆで味付けします。仕上げにゴマを振って出来上がりです。さつま芋の甘みがひじきとも合っておりお子さんにも人気の一品です。	米、さつまいも、ごま、砂糖、油	牛乳、さかな、かつお節	はくさい、ほうれんそう、ひじき、にんじん
木	4 18	中華丼 肉まんたんすスープ アーモンド小魚	幼児野菜フルーツ ハードビスケット	牧場ヨーグルト あんぱんまん せんべい	<中華丼> 中華丼は、子ども達に人気の給食の一つです。白菜がたっぷり入っています。白菜には、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、カリウムが含まれています。風邪予防や高血圧予防に効果的です。これからの時期に取り入れていきたいですね。	米、ワンタンの皮、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	ヨーグルト、豚肉(もも)、アーモンド小魚、ロールイカ、いわし	はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、しょうが、わかめ
金	5 19	食パン チキンのヨーグルトソース 繊キャベツ 春菊と豆腐のスープ	ほうじ茶 ウエハース	スキムミルク りんご クラッカー	<りんご> 食物繊維やカリウム、ビタミンCなど成長に必要な栄養素をたくさん含んでいるりんご。おいしいこの時期に積極的に摂りたい果物です。ご家庭で食べるときは、ぜひ、りんごの皮を触らせてたり、目の前で皮をむいて切り分けてみましょう。切った時の断面や種、皮の厚さなどを確認することで、りんごという果物をより深く理解することができます。	食パン、マヨドレ	鶏むね肉 小間、脱脂粉乳、豆腐、ヨーグルト	りんご、ブロッコリー、キャベツ、しゅんぎく、たまねぎ、レモン、にんにく、にんじん
土	6 20	ぶどうパン きのこスパゲティ コーンサラダ 幼児りんご	牛乳 乾パン	乳酸菌飲料 菓子	11月8日は、「いい歯の日」です。 日本歯科医師会が「(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで決めました。食べ物を食べる時は、よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液は、体に有害な細菌などを減らしてくれたり、消化・吸収をよくしたり、虫歯予防になったりするなどのよい効果があります。改めてよく噛むことを意識してみましょう。	ぶどうパン、スパゲティ、油	乳酸菌飲料、鶏もも肉 小間切れ、バター	りんごジュース、レタス、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン、えのきたけ、エリンギ、しいたけ、刻みねぎ
月	8 22	きのこご飯 チキンナゲット スティック胡瓜 さつま汁	牛乳 英字ビスケット	麦茶 ペンネミート	<きのこの栄養とは？> きのこには、ビタミン類が豊富です。歯や骨の形成に欠かせないビタミンDのほか、ビタミンB1、ビタミンB2などが、多く含まれています。また、低エネルギーで食物繊維が豊富です。腸内細菌を整え、便秘解消にも役立ちます。	米、さつまいも、ペンネ、油、砂糖	チキンナゲット、鶏むね肉 小間、豚ひき肉、みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、ホールトマト、グリーンピース、さけ
火	9 30	米 肉じゃが だし巻卵 小松菜の生姜和え 味付けのり ほうじ茶	幼児野菜フルーツ 小丸胡麻せんべい	乳酸菌飲料 ロアンス 30日乳酸菌 たのしいおやつ	<きょうしよくをたべる> 給食で育まれるものは健康な体だけではありません。みんなと一緒に食事を楽しむ事も大切な事です。一緒に配膳したり、一緒に食べる。『いただきます』『ごちそうさま』の意味を知ること。一緒に食べる人がいることはたのしい。給食を通じていろいろなことを学んでいきます。	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油	乳酸菌飲料、卵、豚肉(もも)	ごまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、味付けのり、しょうが
水	10 24	食パン ミートボールシチュー 水菜サラダ ブッチェゼリー	麦茶 ルヴァン	麦芽飲料 オールレーズン	<スキムミルクの効用> スキムミルクは牛乳から脂肪分を取り除いて粉末にしたものです。脂肪分を取り除いているので、動物性脂肪が極めて少なく、低エネルギーで良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンB2など成長に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。給食では飲料だけではなく、お肉に混ぜたり、お菓子作りに活用しています。	じゃがいも、ホットケーキミックス、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、バター、しらす干し ちりめんじゃこ	たまねぎ、みずな、にんじん、レーズン、マッシュルーム、グリーンピース
木	11 25	ちゃんぽんうどん ほうれん草とかまぼこの和え物 ブルー	牛乳 かりんとう	植物性プリン コナツツサブレ	<ほうれん草とかまぼこの和え物> スチコンで蒸したほうれん草と、さつとゆでたかまぼこを合わせた副菜です。味付けはしょうゆ、酢、砂糖の甘めの調味料です。きゅうりの歯ごたえがよいアクセントになっています。	うどん、ごま油、砂糖	豚肉、かまぼこ	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし、ブルー、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ
金	12 26	食パン 肉味噌揚げぎょうざ もやしとハムのサラダ わかめとねぎのスープ	グレーゼリー	スキムミルク 焼き芋	<肉味噌揚げ餃子> 粗めに切ったキャベツにとらと長ねぎを挽肉とともによく混ぜこみ、味噌と醤油で味付けします。そして皮に包んで油で揚げます。具に味付けてあるので、食べるときは何もつけなくても美味しくいただけます。お子さんにも職員にも人気の献立です。	さつまいも、ぎょうざの皮、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、脱脂粉乳、ハム、みそ、豆腐	もやし、にんじん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にら、わかめ、しょうが
土	13 27	ツナサンド 白菜サラダ キャベツと人参のスープ	幼児りんご カルシウムせんべい	牧場ヨーグルト のりもビスケット	<ツナサンド> ドックパンにツナフィリングを挟んでいただきます。小さいお子さんははさんでいっしょに食べるのが難しいので具とパンを別々にしていただきます。年齢が上がるにつれて具とパンをいっしょに食べるようになっていきます。サンドイッチをべろーんとはがして食べる姿はとってもかわいらしいです。	マヨドレ、油、パン	ヨーグルト、ツナ缶	はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ

* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
* 29日(月)は17日(水)の枠にあります。

加工食品のアレルギー表示について

<アレルギー表示28項目>

表示義務(7):

えび・かに・小麦・そば・たまご・乳・落花生

表示推奨(21):

アーモンド・あわび・いか・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・もも・オレンジ・まつたけ・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・やまいも・りんご・ゼラチン

1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	518kcal	547kcal
たんぱく質	19.1g	20.6g
脂質	15.1g	16.9g
塩分	1.6g	1.8g