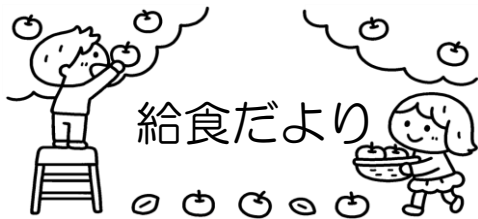


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 ／ 火	●なかよし給食● 焼きそば 中華スープ フルーツ寒天	中華麺 いりごま 調合油 じゃがいも 精白米	普通牛乳 しらす 豚小間肉 とりつくね	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しめじ バナナ	牛乳 ★しらすおにぎり	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.7 g 炭水化物 84.7 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.2 g
	02 ／ 水	ひじきごはん しらすとねぎの卵焼き 切干大根とちくわのゴマ酢和え 小松菜と豆腐のみそ汁 りんご	精白米 砂糖 調合油 いりごま ごま油	普通牛乳 ちくわ うす揚げ 卵 しらす	牛乳 クラッカー ひじき にんじん 青ねぎ 切干しだいこん きゅうり りんご	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.4 g 炭水化物 80.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.3 g
04 ／ 金	トマトライス ホワイトシチュー キャベツとほうれん草のサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも 調合油 砂糖	普通牛乳 ツナ水煮 鶏もも肉 脱脂粉乳	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 オレンジ	牛乳 ビスコ	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.8 g 炭水化物 67.6 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.3 g
07 ／ 月	ごはん 真たら磯辺フライ タルタルソース ほうれん草ベーコン炒め トマトスープ パン缶	精白米 マヨネーズ 調合油 パン粉	普通牛乳 卵 たら	キャベツ たまねぎ ほうれん草 にんじん パン缶	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.1 g 炭水化物 82.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.2 g
08 ／ 火	ごはん 鯖の塩麹焼き ブロッコリー梅マヨネーズ 白菜とえのきのみそ汁 バナナ	精白米 マヨネーズ	普通牛乳 淡色辛みそ さわら うす揚げ	ブロッコリー 梅肉 はくさい えのき にんじん バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 76.6 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.3 g
09 ／ 水	ごはん 大豆入りミンチカツ キャベツとツナのサラダ 大根と油揚げのすまし汁 バナナ	精白米 調合油 マヨネーズ パン粉	普通牛乳 うす揚げ ツナ水煮 大豆 豚ミンチ	キャベツ にんじん だいこん バナナ	牛乳 かりんとう	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.3 g 炭水化物 79.5 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.4 g
10 ／ 木	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ プリン	精白米 砂糖 片栗粉 はるさめ	普通牛乳 淡色辛みそ 木綿豆腐 豚ミンチ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ はくさい 乾ひじき	ミロ 海藻バー	エネルギー 720 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 25.8 g 炭水化物 92.8 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.7 g
11 ／ 金	ごはん 鯖ときのこのマヨネーズ焼き マカロニソテー コンソメスープ りんご	精白米 マヨネーズ マカロニ 調合油	普通牛乳 たこ 鯖 卵	しめじ えのきたけ とうもろこし たまねぎ にんじん りんご	牛乳 たこやき	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.6 g 炭水化物 71.3 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.4 g
14 ／ 月	わかめごはん 筑前煮 きのこねぎのすまし汁 元気ヨーグルト	精白米 さといも 板こんにゃく 砂糖	普通牛乳 煮干し わかめ 若鶏もも肉 うす揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ まいたけ えのき	牛乳 源氏パイ 煮干し	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.4 g 炭水化物 83.5 g 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 2.4 g
15 ／ 火	●なかよし給食● ごはん 豚のしょうが炒め 里芋の煮転がし 白菜のすまし汁 りんご	精白米 砂糖 調合油 さといも	普通牛乳 かまぼこ 豚小間肉	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい りんご	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.6 g 炭水化物 84.2 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 g
	16 ／ 水	コッペパン 苺ジャム 鶏の照焼き コールスロー 具沢山ポタージュ	コッペパン 砂糖 片栗粉 調合油 マカロニ 精白米	普通牛乳 脱脂粉乳 若鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー	牛乳 ★きのこごはんおにぎり
17 ／ 木	ごはん 魚のつけ焼き かみかみきんぴら 大根のみそ汁 オレンジ	精白米 砂糖 板こんにゃく いりごま 調合油 ごま油	普通牛乳 淡色辛みそ さば さつま揚げ うす揚げ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん オレンジ	牛乳 ★牛乳もち	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.2 g 炭水化物 77.8 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.6 g
18 ／ 金	ビビンバ 白菜の中華スープ フルーツミックス	精白米 もち米 砂糖 ごま油	普通牛乳 豚小間肉	とうもろこし にんじん こまつな はくさい ひじき	牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.7 g 炭水化物 82.1 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 0.8 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
☆お誕生日会メニュー☆						
21 月	ごはん ビーンズカレー じゃこサラダ ぶどうゼリー	精白米 砂糖 じゃがいも 調合油 マカロニ	普通牛乳 きなこ 大豆水煮 豚小間肉 しらす	枝豆 にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 22.3g 脂 質 18.5g 炭水化物 92.7g 食物繊維 6.4g 食塩相当量 1.9g
22 火	☆ママランチデー☆			牛乳 ★ピザトースト	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 22.8g 脂 質 19.1g 炭水化物 90.1g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.9g	
☆いい日本食の日メニュー☆						
24 木	焼き鯖寿司風ちらし けんちん汁 水ようかん	精白米 さといも 板こんにゃく 調合油 砂糖 さつまいも	普通牛乳 小豆 さば 若鶏もも肉 木綿豆腐	きゅうり 梅肉 ねぎ にんじん ごぼう	牛乳 ★さつま芋蒸しパン	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 28.1g 脂 質 18.8g 炭水化物 87.7g 食物繊維 4.5g 食塩相当量 2.2g
🍷なかよし給食🍷						
25 金	ごはん 厚揚げの回鍋肉風 ミニ野菜ラーメン 金時豆煮豆	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 中華めん	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 厚揚げ 金時豆	キャベツ にんじん もやし にら しめじ	牛乳 雪の宿	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 22.5g 脂 質 15.7g 炭水化物 84.0g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.2g
28 月	ひじきごはん 合挽ハンバーグ ハンバーグ和風ソース ブロッコリーのゴママヨ和え さつまいものみそ汁 りんご	精白米 さつまいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	普通牛乳 淡色辛みそ つず揚げ かまぼこ	乾ひじき にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご	牛乳 芋けんぴ	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 21.6g 炭水化物 79.5g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.1g
🍷なかよし給食🍷						
29 火	ごはん 洋風肉じゃが レタススープ バナナ	精白米 じゃがいも 調合油	普通牛乳 煮干し 豚小間肉 絹ごし豆腐	たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん レタス トマト バナナ	牛乳 まがりせんべい 煮干し	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 21.7g 脂 質 11.9g 炭水化物 78.4g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.0g
30 水	ごはん ハヤシチュー キャベツのサラダ バナナ	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 脱脂粉乳 牛小間肉 ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ えのき エリンギ バナナ	牛乳 ★スキムオレンジゼリー	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 20.3g 炭水化物 85.8g 食物繊維 3.8g 食塩相当量 1.8g



給食だより

🍷なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食 <月平均値>

*★は手作りおやつ

*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

炭水化物 82.0 g

カルシウム 347 mg

鉄 2.4 mg

食物繊維 3.4 g

食塩相当量 1.7 g



いいほんしょく
11月24日は
「和食」の日



🍷いい日本食の日(和食の日)🍷

和食とは、四季折々の自然のめぐみを大切に、感謝の気持ちとともに暮らしの中で昔から受け継がれてきた日本の食文化のことをいいます。日本は海や山に囲まれた地形から地域ならではの郷土料理があります。

こども園では、11月24日(いい日本食の日)に福井の郷土料理である焼き鯖寿司をアレンジした焼き鯖寿司風ちらし寿司、たっぷりの鰹節でだしをとったけんちん汁、水ようかんを提供します!

和食といえば、「一汁三菜」という言葉をよく耳にしたいと思います。ごはん、汁ものと3つのおかずがある献立のことをさします。赤・黄・緑の三色分けの栄養素をバランスよくとることができる献立です。お家でも心掛けてみてください。



今月のママランチデーは11月22日(火)です。
よろしくお願ひいたします。