

今月のねらい

旬の食材

好き嫌いなく何でも食べる



新米 さんま いわし 鮭
 きのご類 にんじん チンゲン菜
 じゃがいも さといも さつまいも
 かき りんご なし くり



日/曜	献立名	材料名				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 (火)	ナゲット 御飯 豚汁 きゅうりとえのきたけの酢の物 プリン	米、片栗粉、糸こんにゃく、油、砂糖、ごま油、プリン	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、酢、食塩、こしょう	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 122.0 g カルシウム 69 mg
02 (水)	イタリアンスパゲッティ コーンスープ ポテトサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、油	豆乳、ハム	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、フルーツミックス(缶)、にんじん、コーン缶、ピーマン、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 175 mg
03 (木)	さんまの塩焼き わかめ御飯 みそ汁 炒り豆腐(ひじき) バナナ	米、砂糖、油、片栗粉、さつまいも	木綿豆腐、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	バナナ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 93 mg
04 (金)	コッペパンにはさんでみよう! クリームシチュー 切干大根と小松菜のソテー	じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、油、ごま油	鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、ブロッコリー	食塩、こしょう	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 108 mg
07 (月)	田舎煮 御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) ブロッコリーのおかか和え りんご	米、さといも、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	りんご、ブロッコリー、なす、れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 324 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 4.4 g カルシウム 55 mg

8日(火) おべんとう(シロトピア広場でお弁当)

09 (水)	焼きそば 豆腐とわかめのすまし汁 さつま芋素揚げ	焼きそばめん、さつまいも、油	木綿豆腐、豚肉(ぼら)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	エネルギー 362 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 81 mg
10 (木)	焼きししゃも きのご御飯 みそ汁(だいこん・あげ) かぼちゃの甘煮 小さなおやつな~にかな?	米、砂糖	ししゃも、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 4.0 g カルシウム 89 mg
11 (金)	タンドリーチキン 黒糖ロールパン 白菜のスープ ペイクドじゃががぶどうゼリー	ロールパン、じゃがいも、油、グレープゼリー	鶏もも肉、ハム	はくさい、レモン果汁、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、中華だし、の素、食塩、パセリ粉	エネルギー 415 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 48 mg

12日(土) 運動会

14日(月) 体育の日

15日(火) 代替休日

16 (水)	ハワイ料理 ロコモコ丼 コンソメスープ 牛乳	パン粉、砂糖	牛乳、牛ひき肉、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ	洋風スープ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、食塩	エネルギー 340 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 179 mg
-----------	--	--------	--------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	---

よく噛んでゆっくり食べましょう

★「よく噛む」ことの大切さ★

上手に噛むことができないと、誤嚥(ごえん)しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。噛むことは、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響したり、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。また、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。



17 (木)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) ほうれん草の白あえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、ねりごま、砂糖	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、フルーツミックス(缶)、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 6.1 g カルシウム 228 mg
18 (金)	鶏のから揚げ 御飯 けんちん汁(豚肉) もやしの和え物	米、さといも、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 364 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.9 g カルシウム 65 mg
21 (月)	豆腐と揚げなすのそぼろ煮 さといも御飯 みそ汁(玉ねぎ・あげ) なし	米、さといも、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、なす、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.5 g カルシウム 93 mg

22日(火) 即位礼正殿の儀

23 (水)	たらのもん焼き 御飯 かぼちゃ汁 卵の花(人参・鶏ひき肉) オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖	たら、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 5.9 g カルシウム 65 mg
24 (木)	きのごカレーうどん しゅうまい きんぴらごぼう 牛乳	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	エネルギー 273 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 7.1 g カルシウム 190 mg
25 (金)	鶏肉と野菜の甘酢煮 御飯 はるさめスープ エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉	たまねぎ、いちごジャム、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、黄ピーマン、にら	しょうゆ、酢、みりん、中華だし、の素、食塩	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 5.3 g カルシウム 159 mg
28 (月)	さばと玉ねぎのみそ煮 御飯 白菜の煮浸し風汁 れんこんの炒め煮	米、砂糖、油	さば、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	はくさい、たまねぎ、れんこん、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 59 mg
29 (火)	☆お誕生日会☆ きのごマカロニグラタン 野菜スープ さつまいもスティック フルーツポンチ	さつまいも、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、油、米、パン粉、タピオカ粉	牛乳、鶏もも肉、バター、とろけるチーズ	たまねぎ、りんご、もも缶、みかん缶、ほうれん草、パイン缶、えのきたけ、コーン缶、エリンギ、しめじ、にんじん	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 394 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 165 mg
30 (水)	☆ハロウィン献立☆ ハロウィンバーグ ひじきごはん 豆乳スープ(かぼちゃ) 人参の甘煮 スティックゼリー	米、片栗粉、砂糖、油	豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、さば(水煮缶)、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、ひじき、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 106 mg
31 (木)	エンゼルカレー ちくわ磯辺焼き バナナ	米、じゃがいも、押麦、油	ちくわ、豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、あおのり	カレールウ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 37 mg