

日 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			
01 火	麦ごはん 鯖の味噌煮 卵の花煮 ふかし芋	すまし汁 	米、さつまいも、小麦粉、押麦、オートミール、三温糖、なたね油	牛乳、さば、おから、無塩バター、豆みそ、油揚げ(油抜き)	ねぎ、えのき、もずく、にんじん、干しひじき、しょうが、さやえんどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 オートミールビスキュイ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 192 mg
02 水	黒糖ロール クリスピーチキン にんじんグラッセ ツナとコーンのサラダ	さつまいものスープ	黒糖ロール、米、さつまいも、小麦粉、三温糖、なたね油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、豆みそ、ベーコン、ごま	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、はくさい、だいこん、コーン缶、きゅうり	食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 五平餅	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 187 mg
04 金	麦ごはん 凍り豆腐のひき肉蒸し 南瓜煮 野菜の彩和え	みそ汁	米、ロールパン、押麦、クラニュー糖、油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、凍り豆腐、米みそ、かつお節	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、もやし、しめじ、コーン缶、なめこ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	ヨーグルト 牛乳 揚げぱん	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 245 mg
05 土	麦ごはん ポイルウィンナー もやしのサラダ さつま芋のマーマレード煮	オニオンスープ	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、調製豆乳(Ca)、ウィンナー、ハム、ごま	もやし、たまねぎ、きゅうり、えのき、にんじん、干しひじき、マッシュルーム、マーマレード・砂糖、コーン缶	しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 218 mg
07 月	麦ごはん ささみのパン粉焼き ひじき煮 グリル野菜	すまし汁	米、ロールパン、押麦、パン粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ささみ、生クリーム、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、油揚げ(油抜き)	かぼちゃ、ブロッコリー、パナナ、こぼろ、みかん缶、はくさい、にんじん、ひじき、干しいたけ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	せんべい 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 203 mg
08 火	麦ごはん 鯖の幽庵焼き しらすと野菜のおひたし さつま芋の甘煮	みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、米みそ、しらす干し、くるみ	こまつな、パナナ、にんじん、キャベツ、コーン缶、しめじ、えのき、レモン果汁、ゆず果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ヤマキだしの素	チーズ 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 225 mg
09 水	パンズ 蓮根入りハンバーグ じゃがいもとブロッコリーのサラダ ミニトマト	チキンスープ	強力粉、米、じゃがいも、片栗粉、パン粉、ショートニング、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、れんこん、えのき、コーン缶、にんじん、塩こんぶ	ケチャップ、中濃ソース、酢、ワイン(赤)、しょうゆ、本みりん、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ、ナツメグ	ショア 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 178 mg
10 木	ごはん キーマカレー きのこサラダ グレーゼリー		米、コーンフロスト、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、カルシウム&鉄ウェハース、ベーコン	ゆどう漬梅干し、キャベツ、玉ねぎ、人参、胡瓜、ブロッコリー、コーン缶、舞茸、アガリ、干し椎茸、ピーマン、えのき、しいたけ、大根、生姜	カレー粉、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 コーンフレーク Ca&鉄ウェハース	エネルギー 482 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 388 mg
11 金	和風パスタ バイクドポテト 五目スープ 乾燥プルーン		スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、無塩バター、ベーコン、ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、もやし、プルーン(乾)、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、にら、はくさい、しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩、無添加コンソメ、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 219 mg
12 土	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 五目豆 ふかし芋	みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、米みそ、ごま、きな粉	たまねぎ、れんこん、にんじん、なめこ、こぼろ、もやし、ねぎ、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 212 mg
14 月	ひじき納豆ごはん 凍り豆腐の煮物 鮭の粕汁		米、小麦粉、さといも、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、豆乳、凍り豆腐、油揚げ(油抜き)、米みそ、しらす干し、かつお節	にんじん、だいこん、ねぎ、干しひじき、こぼろ、グリーンピース(冷凍)、ひじき、焼きのり	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	クッキー 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 264 mg
15 火	けんちんうどん 白和え ショア		茹でうどん(塩分なし)、食パン、さといも、三温糖、なたね油	ショア、牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、無塩バター、すりごま	ほうれんそう、はくさい、だいこん、えのき、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 851 mg
16 水	食パン クリームシチュー コールスローサラダ 味付小魚カップリング		食パン、さつまいも、じゃがいも、米、油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、味付き小魚カップリング、ハム、きな粉、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶	ホワイトルウ、酢、無添加コンソメ、食塩	チーズ 牛乳 ねったぼ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 292 mg
17 木	麦ごはん さんまの塩焼き 南瓜煮 切干大根の煮物	すまし汁	米、小麦粉、押麦、三温糖、ショートニング(製菓)、なたね油	牛乳、さんま、調製豆乳(Ca)、油揚げ(油抜き)	かぼちゃ、はくさい、にんじん、えのき、切り干しいたけ、ねぎ、りんごジャム、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 りんごのショートブレッド	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.6 g カルシウム 194 mg
18 金	麻婆丼 ほうれん草ともやしのナムル わかめ中華スープ チーズ		米、マッシュROOM、三温糖、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、米みそ、ごま	法蓮草、もやし、葱、人参、しめじ、えのき、コーン缶、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん	ヨーグルト 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 284 mg

・都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)  
 ・今月、乳児クラスの朝おやつ果物は  
 <バナナ・オレンジ・りんご・グレープフルーツ>を使用予定です。



日 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		
19 (土)	ナポリタン かぼちゃのサラダ カレースープ 	上新粉、じゃがいも、グラニュー糖、なたね油、マヨドし、油	牛乳、ウインナー、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ピーマン、コーン缶、レモン果汁	ケチャップ、中濃ソース、酢、カレールウ、食塩、無添加コンソメ、カレー粉	くだもの 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 179 mg
21 (月)	バターロール 春雨スープ 鮭のタンドリー風 ポテトサラダ ミニトマト	ロールパン、じゃがいも、米、パン粉、マヨドし、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、油揚げ(油抜き)、ベーコン	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、にら、もやし、ねぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、食酢(米酢)、食塩、カレー粉、無添加コンソメ	ビスケット 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.2 g カルシウム 196 mg
22 (火)	豚丼 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ ちゃんこ汁 乳酸菌飲料	米、蒸し切干しいも、しらたき、なたね油、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉	ビルクル、かぼちゃ、たまねぎ、えのき、だいこん、ほうさい、にんじん、にら、ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 干し芋	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 217 mg
24 (木)	アルファ米 きのこカレー 蓮根サラダ パイン缶	米、水あめ、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉、大豆(ゆで)、ごま	パイン缶、たまねぎ、にんじん、れんこん、もやし、キャベツ、ごぼう、エリンギ、まいたけ、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ワイン(赤)、ケチャップ、カレー粉、食塩	ヨーグルト 牛乳 きなこ棒 	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 201 mg
25 (金)	麦ごはん 豆腐入り松風焼き きゃべつの和風和え 里芋煮	米、さといも、さつまいも、小麦粉、しらたき、押麦、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、豆みそ、ごま、無塩バター、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき、だいこん、ほうさい、きゅうり、コーン缶、抹茶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、酒、食塩	くだもの 牛乳 わかさぎ饅頭	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 239 mg
26 (土)	焼きうどん 南瓜のマヨネーズ焼き ガーリックスープ 乾燥ブルー	茹でうどん(塩分なし)、小麦粉、じゃがいも、オリーブ油、マヨドし、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ハム、調製豆乳(Ca)、ベーコン、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、たまねぎ、ねぎ、なめこ(乾)、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、にんにく	しょうゆ、無添加コンソメ、ヤマキだしの素、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 198 mg
28 (月)	雌株納豆ごはん 肉じゃが 三平汁	じゃがいも、米、上新粉、三温糖、なたね油、砂糖、油	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、さけ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、だいこん、ゆかた、コーン缶、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	豆乳ラスク 牛乳 かぼちゃの豆腐パン	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 223 mg
29 (火)	ミートソースパスタ ひじきサラダ かぶのスープ バナナ 	スパゲティ、三温糖、なたね油、片栗粉、強力粉、糯粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、調製豆乳(Ca)、きな粉、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま	バナナ、ホールトマト缶、たまねぎ、玉葱、キャベツ、きゅうり、ピーマン、えのき、セロリ、コーン缶、ひじき、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	ヨーグルト 牛乳 凍り豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.0 g カルシウム 262 mg
30 (水)	わかめ御飯 ししゃもの甘辛焼き ほうれん草の海苔酢あえ ミニトマト みそ汁 チーズ	さつまいも、米、三温糖	牛乳、ししゃも、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ、ごま	ほうれん草、ミニトマト、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、酒、みりん	くだもの 牛乳 焼き芋	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 444 mg

まんまちゃんですべての食育を行いました



☆☆☆大切にしたい食事のマナー☆☆☆

栄養士 齋藤恵利

すっかり秋が色濃くなり、今年も残り約2か月となりましたね。進級・進学へ向けて少しずつ見直したいのが「**食事マナー**」。言葉だけ聞くと堅苦しく感じるかもしれませんが、子ども達が気にするべきものは、そこまで難しいものではありません。<食べ物や作ってくれた人への感謝をこめた挨拶>をはじめ、幼児さんになると食器の並べ方や使い方も学びます。食器の並べ方や使い方は、手に取る頻度の多いものを手に取りやすいところに置き、食事中にお箸やフォークを持って立ち歩くと怪我をする危険性があるため行わないなど、理にかなったものが多いので、理由も添えて伝えてあげるとわかりやすいかと思ひます。また、園では現在は感染症対策として、幼児クラスでは黙食を勧めていますが<食事中は大きな声で話さない、口にもものを入れたまま話さない>などは誤嚥や窒息の防止、また、食事に集中することで味わって食べられることにも繋がります。少しずつマナーを身に付け、安全に美味しく食事を進めていけるといいですね(^\_^)



