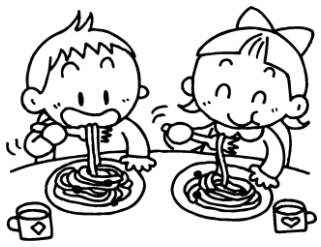
令和元年11月給食献立予定表

あ ゆ み 保 育 園
（栄養士　　滝田　夏海）



秋も深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。
この時期、新米や脂がのっておいしさを増した旬の魚などが豊富に出回ります。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけましょう。
今月は、いただきますやごちそうさまなど、挨拶の大切さや、山梨県の郷土料理についての栄養指導を行っていきたいと思います。
冬の訪れに備えて、ご飯を中心に、豊富な食材を取り入れ、寒さに負けない体づくりを行っていきます。

マークは郷土料理の日です　♥マークは手作りおやつ　★マークは幼児のみオプションドレッシングです　✿マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料 熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ(補食) 3時全員
1	金	ご飯　鮭の照り焼き 納豆と切り干し大根の和え物 豆腐と青菜の味噌汁　デザート	精白米　三温糖　ごま油 ごま　薄力粉　マーガリン パン粉	鮭　淡色辛味噌　納豆 豆腐　豚肉　鶏卵	切干大根　玉ねぎ　小松菜 青ピーマン　人参 トマトケチャプ　果物	牛乳 ♥ミートパイ
2 16	土	ご飯　豚肉の生姜焼き 胡瓜と若布の酢の物 もやしとキャベツの味噌汁　デザート	精白米三温糖　食パン 砂糖　マーガリン	豚肉　しらす干し 淡色辛味噌	胡瓜　若布　りょくとうもやし キャベツ　玉ねぎ　果物	麦茶 ♥シュガートースト
5	火	カレーうどん 豆腐のふんわり揚げ そぼろ和え　デザート	うどん　薄力粉　調合油 バター	豚肉　豆腐　鶏卵　牛乳 パルメザンチーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ　人参　ほうれん草 しそ　果物	牛乳 ♥チーズスティック
6	水	ひじきご飯　和風根菜バーグ 白和え　デザート いんげんともやしの味噌汁	精白米　三温糖　長芋 薄力粉　こんにゃく　砂糖 さつま芋　調合油　ごま	油揚げ　豆腐　鶏肉 プロセスチーズ　牛乳 脱脂粉乳　淡色辛味噌	ひじき　人参　蓮根　長ねぎ さやいんげん　玉ねぎ りょくとうもやし　果物	牛乳 ♥大学芋
7 28	木	ご飯　鯖の柚子味噌焼き 筍と牛蒡のきんぴら 麩と若布のすまし汁　デザート	精白米　砂糖　三温糖 観世ふ　食パン	鯖　淡色辛味噌　牛乳 鶏卵	ゆず　南瓜　牛蒡　人参　玉ねぎ 干し椎茸　若布　長ねぎ　筍　果物 ほうれん草　オレンジジュース	牛乳 ♥オレンジ風味のフレンチトースト
8 29	金	チーズツナサンド　鶏肉のから揚げ 海と山のサラダ 中華風スープ　デザート	食パン　マヨネーズ 薄力粉　片栗粉　三温糖 調合油　ごま油　ごま	ツナ缶　プロセスチーズ 鶏肉　鶏卵	若布　レタス　胡瓜　舞茸 長ねぎ　ほうれん草　人参 玉ねぎ　椎茸　果物	麦茶 ♥ねぎちぢみ
9 30	土	ご飯　豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁　デザート	精白米　ごま　砂糖 じゃが芋　クラッカー	豚肉　ツナ缶 淡色辛味噌	トマトケチャプ　りょくとうもやし 若布　玉ねぎ　椎茸　果物 いちごジャム	麦茶 ♥クラッカージャムサンド
11	月	のりの佃煮ご飯　鯵のごま揚げ 根菜の煮物 かんぴょうの味噌汁　デザート	精白米　ごま　薄力粉　砂糖 調合油　里芋　こんにゃく 三温糖　ビスケット　バター	味　鶏卵　油揚げ　牛乳 淡色辛味噌　生クリーム クリームチーズ	のりのつくだ煮　大根　人参 さやいんげん　かんぴょう 玉ねぎ　ほうれん草　南瓜　果物	牛乳 ♥南瓜のチーズケーキ
12	火	胡瓜とカッテージチーズのサンドイッチ 切り干し大根の卵焼き　カポナータ 若布とコーンのスープ　デザート	マヨネーズ　食パン ごま油　三温糖　薄力粉 オリーブ油　精白米	カテージチーズ　鶏卵 牛乳	胡瓜　切干大根　あさつき　なす トマト　玉ねぎ　南瓜　干し椎茸 赤ピーマン　長ねぎ　若布　人参 コーン缶　果物	牛乳 ♥しっとりソースせんべい
13	水	胚芽米入りご飯　野菜の味噌汁 牛蒡と豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのごま和え　デザート	精白米　胚芽米　ごま油 三温糖　ごま　バター 砂糖　マッシュポテト	豚肉　淡色辛味噌　牛乳 鶏卵	牛蒡　さやえんどう　人参 ブロッコリー　ほうれん草 玉ねぎ　果物	牛乳 ♥ポテトケーキ
山梨県 14	木	ほうとう 豆腐のそぼろがけ せいだのたまじ　デザート	うどん　じゃが芋　三温糖 砂糖　調合油　中華めん	豚肉　淡色辛味噌　豆腐 鶏肉　豚肉	南瓜　人参　玉ねぎ　長ねぎ キャベツ　トマトケチャプ 果物	麦茶 ♥青春のトマト焼きそば
15	金	ハムきゅうりサンド 鯵ロールフライ　ワンタンスープ 蓮根のごまマヨネーズ和え　デザート	マーガリン　食パン　ごま 調合油　マヨネーズ　砂糖 薄力粉　ぎょうざの皮	ハム　味　鶏卵　豚肉 小豆	胡瓜　蓮根　牛蒡　キャベツ 玉ねぎ　人参　長ねぎ　果物	麦茶 ♥紅白まんじゅう
18	月	ハヤシライス かぶのオムレツ 生野菜★　ヨーグルト	精白米　じゃが芋　三温糖 観世ふ　バター　砂糖	豚肉　鶏卵　ロースハム ヨーグルト　脱脂粉乳	玉ねぎ　人参　かぶ　トマト 青ピーマン　グリーンピース 胡瓜　マッシュルーム　レタス	スキムココア ♥✿麩ラスク
19	火	牛蒡とハムのサンドイッチ 鶏肉のパン粉焼き　チーズポテト キャベツのスープ　デザート	ロールパン　マヨネーズ パン粉　じゃが芋　砂糖 調合油	ロースハム　鶏肉　豆腐 プロセスチーズ　牛乳 ヨーグルト　ゼラチン	牛蒡　キャベツ　人参　玉ねぎ 白桃缶　果物	牛乳 ♥桃のヨーグルトムース
誕生日会 20	水	五目おこわ　かぶの味噌汁 かじきまぐろのしそ巻き揚げ きのこと牛蒡の和風煮　デザート	精白米　こんにゃく 薄力粉　調合油　三温糖	鶏肉　まかじき　鶏卵 油揚げ　淡色辛味噌 魚肉ソーセージ　牛乳	干し椎茸　人参　牛蒡　しそ さやえんどう　のり　大根 ぶなしめじ かぶ 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ウインナーロール
21	木	ご飯　八宝菜 キャベツの香り和え 春菊のごま汁　デザート	精白米　片栗粉　ごま 薄力粉　三温糖　バター	豚肉　油揚げ 淡色辛味噌 牛乳　鶏卵　生クリーム	玉ねぎ　白菜　人参　筍 干し椎茸　キャベツ　ゆず 春菊　しめじ　果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
22	金	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ ツナと玉ねぎのサラダ　デザート	うどん　薄力粉　調合油 マヨネーズ　ロールパン バター　砂糖	豚肉　竹輪　鶏卵 ツナ缶　牛乳	長ねぎ　人参　玉ねぎ ほうれん草　青のり　南瓜 果物	牛乳 ♥パンプキンサンド
25	月	ご飯　レバニラ炒め 小松菜とにんじんの和え物 納豆汁　デザート	精白米　ごま　砂糖 薄力粉　バター コーンフレーク	レバー　納豆　淡色辛味噌 牛乳　鶏卵	にら　キャベツ　玉ねぎ　人参 青ピーマン　りょくとうもやし 小松菜　しめじ　長ねぎ　果物	牛乳 ♥コーンフレーククッキー
26	火	豆乳ロール　鶏のチーズ春巻き じゃが芋と南瓜のホットサラダ ボルシチ　デザート	ロールパン　春巻きの皮　砂糖 調合油　片栗粉　じゃが芋 マヨネーズ　バター　精白米	プロセスチーズ　鶏肉 豚肉　牛乳　鶏卵	干し椎茸　さやいんげん 人参　玉ねぎ　トマトホール缶 トマトケチャップ　南瓜　果物	麦茶 ♥コーンライス
27	水	手打ちきつねうどん 豆腐の黄金焼き ふろふき大根　デザート	うどん　砂糖　薄力粉 調合油　三温糖　ごま 精白米　バター	油揚げ　豆腐　納豆　鶏卵 淡色辛味噌	人参　玉ねぎ　ほうれん草 大根　パセリ　果物	牛乳 ♥ココアマフィン

※裏に給食だよりが載っていますので、ご覧下さい。

食材の栄養指導は月2回、
マークのある日の食材や、食事
のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	545kcal	18g	17g
平均	552kcal	20g	19g