



園長	栄養士

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ		
20 (火)	ロールパン 変わりローストチキン かきサラダ 白菜の豆乳スープ	さつまいも、 ロールパン、 油、砂糖、マカ ロニ・スパゲ ティ、片栗 粉、ラード	牛乳、鶏むね肉、豆 乳、ベーコン、ハ ム、ごま	はくさい、たまね ぎ、きゅうり、か き、にんじん、しめ じ、にんにく、しょ うが	しょうゆ、中濃 ソース、ケ チャップ、食塩	乳飲料 牛乳150 大学芋	エネルギー 596 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.5 g カルシウム 260 mg	
21 (水)	もみじ御飯 さばのみそ煮 大豆とひじきのサラダ すまし汁	米、ホットケ ーキ粉、油、黒砂 糖、砂糖、ごま 油	牛乳、さば、だい す水煮缶詰、かまぼ こ、米みそ(淡色辛 みそ)、黒ごま、ご ま	にんじん、きゅう り、こまつな、えの きたけ、ひじき、 しょうが、こんぶ (だし用)	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩、酒	牛乳100 牛乳150 黒糖蒸しパン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.6 g カルシウム 335 mg	
22 (木)	みそ煮込みうどん ぶどう豆 ベビーチーズ	ゆでうどん、小 麦粉、三温糖、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、 チーズ、ちくわ、だ いす水煮缶詰、脱脂 粉乳、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)、 無塩バター	日本かぼちゃ、はく さい、にんじん、ね ぎ、干しぶどう	かつお・昆布だ し汁、食塩	乳飲料 牛乳150 焼きドーナツ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 432 g	
24 (土)	《 お弁当の日 》 	小麦粉、砂糖	牛乳、脱脂粉乳、無 塩バター			乳飲料 牛乳150 焼きドーナツ	エネルギー 189 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 7.7 g カルシウム 233 mg	
26 (月)	キッズピビンバ サンスウロウタン バナナ	米、マカロニ、 砂糖、はるさ め、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 豚ひき肉、鶏ひき 肉、きな粉、ごま	バナナ、もやし、ほ うれんそう、にんじ ん、きゅうり、ミニ トマト、ねぎ、しょ うが、にんにく	しょうゆ、酒、 食塩	牛乳100 牛乳150 マカロニきな粉	エネルギー 727 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 259 mg	
27 (火)	ごはん 野菜たっぷりマーボー 中華スープ	米、強力粉、砂 糖、マーガ リン、片栗粉、ご ま油、ラード	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、鶏むね肉 (皮付き)、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、脱脂粉乳、ご ま	もやし、れんこん、 ねぎ、なす、たけの こ、ピーマン、にん にく、しょうが、 カットわかめ	しょうゆ、酒、 食塩、ドライ イースト	乳飲料 牛乳150 スティックパン	エネルギー 752 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.8 g カルシウム 303 mg	
28 (水)	《もちつき大会》 五色もち けんちんうどん みかん	もち米、ゆで うどん、さとい も、砂糖	ソファール(プレー ン)100、豚肉(肩 ロース)、挽きわり納 豆、ゆであずき缶、 ごま、きな粉	みかん、だいこん、 にんじん、ねぎ、こ ほう、焼きのり、干 しいたけ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩	牛乳100 ソファール 塩せんべい	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.8 g カルシウム 258 mg	
29 (木)	黒糖ロール ポークビーンズ チキンスープ	じゃがいも、 米、ホットケ ーキ粉、黒砂糖、 砂糖、油、ラ ード	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、鶏ひき肉、だ いす水煮缶詰、卵、ウ インナー、しらす干 し、ごま、黒ごま	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ホ ールマト缶詰、葉 ねぎ、えのきたけ、焼 きのり、パセリ	ケチャップ、ウ スターソース、 食塩、しょうゆ	乳飲料 牛乳150 じゃこおにぎり	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 319 mg	
30 (金)	ごはん 赤魚の香味揚げ りんごのサラダ 豆腐みそ汁	米、フランス パン、三温糖、 油、片栗粉、砂 糖、なたね油、 ラード	牛乳、あかうお、木 綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、パ ター、油揚げ	レタス、りんご、ね ぎ、きゅうり、しめ じ、干しぶどう、に んにく、カットわか め	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢、食塩	牛乳100 牛乳150 バターラスク	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 244 mg	
献立の平均栄養価		以上児 エネルギー554kcal	蛋白質22.6g	カルシウム271mg	脂質16.9g	鉄分2.1mg	食物繊維4.6mg	塩分2.1g
		未満児 エネルギー509kcal	蛋白質20.8g	カルシウム295mg	脂質16.1g	鉄分1.7mg	食物繊維3.9mg	塩分1.8g

少し肌寒い日も出てくる11月です。秋の食材も充実してきます。食事をしっかり取って元気な体を作りましょう。

### 【魚をおいしく食べましょう】

#### ★魚の苦手意識を克服するために

調理の方法、食べさせ方の工夫で、子どもを「魚好き」にしましょう。魚を好きになってもらうためには、「魚に触れる機会を増やす」ことが一番！食べることが出来なくても、「見れば見るほど、好きになる」という効果があるので、食卓に並んでいるだけでも、魚への抵抗感が減り、将来的には、「魚好き」になるかも！

#### ★魚に多く含まれる栄養素

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>身体を構成します。 不足すると免疫力や思考が低くなります。</p>	<p><b>ビタミン</b></p> <p>青魚に多く含まれる ビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす 活性酵素を抑制します。</p>	<p><b>EPA</b></p> <p>血栓をできにくくし、 動脈硬化や心筋梗塞などの リスクを下げます。</p>
<p><b>カルシウム</b></p> <p>骨や歯を構成し 身体の生理機能の調整を行います。 不足すると骨や歯がもろくなります。</p>	<p><b>DHA</b></p> <p>脳の働きを活発にする ことによって記憶力を高めます。</p>	<p><b>タウリン</b></p> <p>目が良く見えるよう になったり、脳を育てます。</p>