

令和5年11月1日

保護者各位

11月 給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(水)	牛乳 ハイハイ☆	遠足の為、お弁当の用意をお願いします。 ※もみじ〜みどり組はクッピーラムネ(アレルゲン不使用)のおやつがあります。		牛乳 ポテトチップス(じゃが芋)
2(木)	牛乳 グレープフル ーツ	ちゃんぽん 一口焼売☆ 青梗菜のツナ和え	中華麺(小麦)、豚肉、キャベツ、玉葱、もやし、人参、コン、蒲鉾 (小麦、豚肉) 青梗菜、人参、コン、ツナ	牛乳 野菜チヂミ☆ (大豆)
4(土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 焼きそば りんご	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース (小麦、海老エキス)	牛乳 市販菓子(小麦)
6(月)	牛乳 りんご	レズンパン 澄まし汁 チリコンカン インゲンの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルトマト インゲン、胡麻	牛乳 ツナコン蒸しパン (ホットケーキmix、豆乳、玉葱、 ツナ、コン、カレー粉)
7(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 けんちん煮 和風サラダ	人参、舞茸、玉葱 豚肉、豆腐、じゃが芋、大根、竹輪、人参 キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ	牛乳 オレンジ 鉄強化ウエハース(小麦、ココア パウダー、卵殻カルシウム)
8(水)	牛乳 柿	ゆかり御飯、味噌汁 鱈の塩焼き すき昆布の煮物	人参、小松菜、茄子 鱈 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参	牛乳 キャロットゼリー(野菜ジュース、寒 天、ゼラチン(牛皮))
9(木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	きのこのハヤシライス ハンバーグ☆ ブロッコリーサラダ 野菜スープ りんご	豚肉、しめじ、エリンギ、人参、玉葱、ハヤシライスソース☆(小麦、乳、牛 脂)、ホルトマト (豚肉、大豆) ブロッコリー、人参、コン 薩摩芋、人参、白菜	牛乳 誕生日ケーキ★(小麦、卵、 乳、チョコスプレー) ※誕生日プレートにはアモンドが 使用されています)
10(金)	牛乳 グレープフル ーツ	スタミナ丼 中華スープ 三色和え	豚肉、玉葱、キャベツ、人参 人参、厚揚げ、ニラ 青梗菜、もやし、人参	カムカム DAY 牛乳 干し芋 さやえんどう(大豆)
11(土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン かやくうどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、法蓮草	牛乳 市販菓子☆(小麦)
13(月)	牛乳 りんご	クオータール 野菜スープ クリーム煮 マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュミックス(小麦、乳)mix ベジタ ブル、ブロッコリー マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻	牛乳 きな粉蒸しパン (ホットケーキmix、豆乳、バナ ナ、きな粉)
14(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 五色和え	人参、葱、茄子 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆 小松菜、もやし、人参、しめじ、コン、花鰹	牛乳 柿 鉄強化ウエハース(小麦、ココア パウダー、卵殻カルシウム)
15(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味付け海苔 味噌汁 白身魚のみぞれ煮 ひじき煮	海苔☆(海老エキス) 人参、青梗菜、玉葱 ホキ、大根 鶏肉、大豆、人参、ひじき、グリーンピース、薄揚げ、糸蒟蒻、竹輪	牛乳 田舎パイ☆ (小麦、卵、乳、蜂蜜)
16(木)	牛乳 黄桃	五目寿司 澄まし汁 鶏の味噌焼き	小松菜、蓮根、人参、ジャコ 人参、玉葱、葱 鶏肉、白味噌	牛乳 米粉のスイートポテト☆ (大豆)
17(金)	牛乳 グレープフル ーツ	白御飯、味噌汁 いり豆腐 青梗菜の胡麻和え	人参、薄揚げ、薩摩芋 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース 青梗菜、人参、コン、胡麻	カムカム DAY 牛乳 とうもろこし おさつスナック(小麦)
18(土)	牛乳 キウイ	保育参観の為、給食はありません。		

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
20 (月)	牛乳 りんご	メ-ブルスティックパン 澄まし汁 五目ピ-フン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、豆苗 豚肉、ピ-フン、玉葱、人参、キャベツ、ピ-マン ひじき、ツナ、枝豆、胡瓜、人参、コン、練胡麻	牛乳 南瓜蒸しパン (ホットケーキ mix、豆乳、南瓜、きな粉)
21 (火)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 肉じゃが 白菜の甘酢和え	人参、舞茸、小松菜 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆 白菜、胡瓜、ワカメ、人参	牛乳 ぶどうゼリー (ぶどうジュース、寒天、ゼラチン(牛皮))
22 (水)	牛乳 キウイ	白御飯、中華スープ 厚揚げの味噌炒め ナムル	人参、ニラ、茄子 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌 青梗菜、もやし、人参、胡麻	牛乳 マン・マドレーヌ★ (小麦、卵、乳)
24 (金)	牛乳 黄桃	青菜御飯 味噌汁 切干大根の煮物 肉団子の甘ダレ	菜飯☆(大豆) 人参、豆腐、玉葱 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪 肉団子☆(大豆、鶏肉)	カムカム DAY 牛乳 干し芋 味しらべ(醤油)
25 (土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 野菜ラーメン りんご	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参	牛乳 市販菓子☆(小麦)
27 (月)	牛乳 オレンジ	レズンパン 野菜スープ ミトグラタン 蓮コンサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 豚ミンチ、茄子、玉葱、ホルトマト、ケチャップ、チーズ 鶏肉、蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、練胡麻	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、寒天、ゼラチン(牛皮)、きな粉)
28 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 鱈の照り焼き	人参、舞茸、小松菜 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜 鱈	牛乳 大学芋 (薩摩芋、黒胡麻)
29 (水)	牛乳 りんご	ゆかりご飯、味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 彩りおかか和え	人参、豆苗、じゃが芋 鶏ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、ピ-マン 法蓮草、人参、黄パプリカ、花鰓	牛乳 ウイナー-蒸しパン(ホットケーキ mix、豆乳、玉葱、ウイナー- (卵乳不使用)、カレー粉)
30 (木)	牛乳 黄桃	和風スパゲティ 野菜スープ タンホリチキン	スパゲティ、ツナ、ジャコ、小松菜、しめじ、玉葱 Mix ベジタブル 鶏肉、ヨーグルト、カレー粉	牛乳 みかん 鉄強化ウエ-ス(小麦粉、 ココアパウダー、卵殻カルシウム)

☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレ-ゼの商品です。太字は新メニューです。

竹輪、蒲鉾、平天は卵乳小麦不使用の商品を使用しています。アレルギー食は、除去食または代替え食となります。

カムカム DAY では市販菓子を使用しています。土曜日の午後間食は平日に使用している市販菓子の中から選んでいます。

市販菓子の原材料の詳細については当園ホームページに掲載しています。ご自由にご活用下さい。

食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量(11月平均)

	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	464	18.9	15.7
3歳児以上	535	21.8	17.6

寒い季節になってきました

「子どもは風の子」といって、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂質、ビタミン C、ビタミン A の 4 つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

