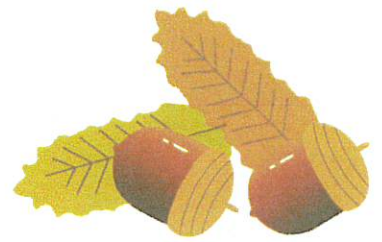


# 給食だより



## 11月

えびす保育園・ぷちえびす保育園 給食室  
株式会社プロバイダー 管理栄養士 竹村

夕暮れがずいぶんと早くなり、秋の深まりを感じます。毎日寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがお過ごしでしょうか？「子どもは風の子、元気な子」といいますが、やはり体調管理には気をつけてあげたいですね！体を温めて、保育園で元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。

### 食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



### おやつのとり方

おやつをとるポイントとして、

- ①自分に合った量を考える。
  - ②時間を決めてとる。
  - ③不足しがちな栄養を補う。
  - ④水分補給をする。
  - ⑤市販品は表示をチェックする
- などがあります。また夕食に影響が出ないように配慮しましょう。カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。



# 11月 給食献立表

2020年

離乳中後期

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2	月	おかゆ 煮魚 かぼちゃ煮	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	かぼちゃ・バナナ	193 kcal 10.3 g
4	水	煮込みうどん 煮奴 煮物	米菓(朝) りんご(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・うどん	にんじん・はくさい・りんご	83 kcal 3.2 g
5	木	おかゆ 煮魚 茹でブロッコリー	バナナ(朝) 米菓(3時)	かれい切身	精白米・上白糖・赤ちゃんせんべい	バナナ・ブロッコリー	147 kcal 10.4 g
6	金	おじや(鮭) ほうれん草のお浸し 煮物	米菓(朝) バナナ(3時)	鮭 骨なし切身	赤ちゃんせんべい・精白米	ほうれん草・にんじん・キャベツ・バナナ	156 kcal 6.1 g
9	月	おかゆ 煮魚 こまつなのお浸し	米菓(朝) りんご(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	こまつな・りんご	128 kcal 9.3 g
10	火	おかゆ 煮奴 かぼちゃ煮	バナナ(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	精白米・上白糖・赤ちゃんせんべい	バナナ・かぼちゃ	134 kcal 3.5 g
11	水	煮込みうどん 煮魚 ほうれん草のお浸し	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・うどん・上白糖	ほうれん草・バナナ	154 kcal 10.5 g
12	木	おかゆ 煮奴 煮物	りんご(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	精白米・赤ちゃんせんべい	りんご・にんじん・たまねぎ	110 kcal 3.1 g
13	金	おじや(鮭) 茹でブロッコリー 煮物	米菓(朝) バナナ(3時)	鮭 骨なし切身	赤ちゃんせんべい・精白米	ブロッコリー・にんじん・大根・バナナ	159 kcal 6.5 g
16	月	おかゆ 煮魚 ふかし芋	米菓(朝) りんご(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖 じゃがいも	りんご	147 kcal 9.5 g
17	火	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮	バナナ(朝) 米菓(3時)	鮭 骨なし切身	精白米・上白糖・赤ちゃんせんべい	バナナ・にんじん・はくさい・かぼちゃ	144 kcal 5.6 g
18	水	おかゆ 煮魚 煮物	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	にんじん・たまねぎ・バナナ	181 kcal 10.2 g
19	木	おかゆ 煮奴 ほうれん草のお浸し	りんご(朝) 米菓(朝)	絹ごし豆腐	精白米・赤ちゃんせんべい	りんご・ほうれん草	103 kcal 3.2 g
20	金	おかゆ 煮魚 煮物	米菓(朝) ふかし芋(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖 さつまいも	にんじん・はくさい	175 kcal 9.9 g
24	火	おかゆ 煮魚 茹でブロッコリー	バナナ(朝) 米菓(3時)	かれい切身	精白米・上白糖・赤ちゃんせんべい	バナナ・ブロッコリー	147 kcal 10.4 g
25	水	【お誕生会】 おかゆ 煮奴 かぼちゃ煮	米菓(朝) バナナ(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	かぼちゃ・バナナ	164 kcal 3.9 g
26	木	おじや(鮭) 茹でブロッコリー 煮物	りんご(朝) 米菓(3時)	鮭 骨なし切身	精白米・赤ちゃんせんべい	りんご・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ	120 kcal 5.9 g
27	金	おかゆ 煮奴 ほうれん草のお浸し	米菓(朝) バナナ(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米	ほうれん草・バナナ	145 kcal 3.9 g
30	月	おかゆ 煮魚 煮物	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	にんじん・キャベツ・バナナ	178 kcal 10.2 g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
146 kcal	7.1 g	0.9 g	27.6 g	83 mg	0.5 mg	92 μg	0.07 mg	0.12 mg	15 mg

11月 給食献立表

2020年 3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2	月	玄米ご飯 鯖のカレー焼き きんぴらごぼう すまし汁(えのき)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) カステラ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身	精白米・発芽玄米・小麦粉・ごま油 上白糖・いりごま・カステラ	ごぼう・にんじん・えのき・青ねぎ	628 kcal 24.6 g
4	水	わかめうどん 白菜の昆布和え 磯部揚げ	米菓(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・蒟蒻・かまぼこ・焼き竹輪	米菓・うどん・上白糖・天ぷら粉 なたね油・ポップコーン	カットわかめ・青ねぎ・はくさい・にんじん 塩昆布・青のり	391 kcal 15.0 g
5	木	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ りんごゼリー	バナナ(3時) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	ロールパン・じゃがいも・なたね油 有塩バター・薄力粉・サブレ	バナナ・たまねぎ・スイートコーン・にんじん グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ りんご飲料・粉寒天	474 kcal 20.7 g
6	金	牛丼 酢の物 みそ汁(ほうれんそう)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛モモスライス・みそ・ミロ 低脂肪乳	マンナビスケット・精白米・上白糖	たまねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・ほうれん草・青ねぎ・バナナ	534 kcal 21.4 g
9	月	米飯 鮭の蒲焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(えのき)	パン缶詰(朝) 牛乳(朝) ミルクケーキ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 青なし切身・みそ	精白米・上白糖・ミルクケーキ	ごまつな・にんじん・えのき・たまねぎ	461 kcal 20.9 g
10	火	玄米ご飯 干焼焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(キャベツ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) スイートポテト(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏胸・鶏ひき肉・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 さつまいも・マーガリン調理用	バナナ・たまねぎ・しいたけ・にんじん かぼちゃ・キャベツ	554 kcal 20.2 g
11	水	ロールパン チキンマト煮込み ほうれん草サラダ スープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク・カルピス	マンナビスケット・ロールパン じゃがいも・なたね油・マヨネーズ	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ほうれん草・にんじん・はくさい・寒天	521 kcal 20.9 g
12	木	米飯 豚肉のしょうが焼き うの花 みそ汁(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・おから 油揚げ・ソフト豆腐・みそ	精白米・なたね油・上白糖・食パン イチゴジャム・ブルーベリージャム	りんご・にんじん・たまねぎ・しょうが・インゲン 青ねぎ・しいたけ	565 kcal 23.8 g
13	金	タコライス ブロッコリーのごま和え すまし汁(大根)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・いりごま・上白糖 蒸しパンMIX粉	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ・ブロッコリー にんじん・大根・青ねぎ	518 kcal 19.5 g
16	月	玄米ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 みそ汁(じゃがいも)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身・油揚げ・大豆 みそ	マンナビスケット・精白米・発芽玄米 なたね油・上白糖・じゃがいも クリームツイスト	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	555 kcal 24.9 g
17	火	ミートソースパグティ かぼちゃサラダ 白菜スープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 ロースハム	スパゲティ・マヨネーズ・米菓	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース かぼちゃ・きゅうり・はくさい	486 kcal 19.1 g
18	水	チキンカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト(みかん)	米菓(朝) 牛乳(朝) じゃこトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・ヨーグルト・しらす	米菓・精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・上白糖・食パン	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・グリーンピース キャベツ・スイートコーン・青のり	601 kcal 22.7 g
19	木	米飯 鯖のごまだれ焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐とワカメ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・絹ごし豆腐・みそ ミロ・低脂肪乳	精白米・いりごま・上白糖・ビスケット	りんご・しょうが・ほうれん草・にんじん 焼きのり・カットわかめ	488 kcal 23.6 g
20	金	米飯 白身魚の竜田揚げ 白菜のツナ和え みそ汁(なめこ、わかめ)	パン缶詰(朝) 牛乳(朝) さつまいも蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ホキ・ライトツナ油漬フレーク みそ	精白米・かたくり粉・なたね油 蒸しパンMIX粉・さつまいも	しょうが・はくさい・にんじん・なめこ カットわかめ	502 kcal 21.5 g
24	火	玄米ご飯 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(鮭、わかめ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 青なし切身・油揚げ	精白米・発芽玄米・上白糖・うずまき糖 フランスパン・マーガリン・グラニュー糖	バナナ・切り干しだいこん・にんじん カットわかめ	483 kcal 24.5 g
25	水	【お誕生会日】 米飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	米菓(朝) 牛乳(朝) プリン(3時) 麦茶	普通牛乳・鶏もも肉・ヤクルト プリンミックス・おやつクリーム	米菓・精白米・小麦粉・パン粉 乾燥 なたね油・じゃがいも・マヨネーズ マーガリン調理用	にんじん・きゅうり・スイートコーン・たまねぎ パセリ	531 kcal 21.7 g
26	木	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・花かつお	精白米・なたね油・いりごま・ウエハース	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・オクラ・カットわかめ	478 kcal 22.3 g
27	金	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草のツナあえ みそ汁(さつまいも)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・焼き豆腐 ライトツナ油漬フレーク・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・上白糖・さつまいも・米菓	はくさい・たまねぎ・しいたけ・インゲン にんじん・ほうれん草	506 kcal 19.6 g
30	月	米飯 タンダーリーチキン ごぼうサラダ スープ(キャベツ・コーン)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・ヨーグルト	マンナビスケット・精白米・いりごま マヨネーズ・サブレ	ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ スイートコーン	518 kcal 21.6 g

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
516 kcal	21.5 g	16.6 g	68.8 g	374 mg	2.2 mg	207 μg	0.30 mg	0.54 mg	22 mg

おたのしみ会メニュー

# 11月 給食献立表

2020年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2	月	玄米ご飯 鯖のカレー焼き きんぴらごぼう すまし汁(えのき)	カステラ(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・普通牛乳	精白米・発芽玄米・小麦粉・ごま油 上白糖・いりごま・カステラ <i>わー 米粉</i>	ごぼう・にんじん・えのき・青ねぎ	683 kcal 26.5 g
4	水	わかめうどん 白菜の昆布和え 磯部揚げ	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	煮しかまぼこ・焼き竹輪・普通牛乳	うどん・上白糖・天ぷら粉・なたね油 ポップコーン	カットわかめ・青ねぎ・はくさい・にんじん 塩昆布・青のり	391 kcal 14.2 g
5	木	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ りんごゼリー	サブレ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・なたね油 有塩バター・薄力粉・サブレ	たまねぎ・スイートコーン・にんじん グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ りんご飲料・粉寒天	440 kcal 20.9 g
6	金	牛丼 酢の物 みそ汁(ほうれんそう)	バナナ(3時) ミロミルク(3時)	牛モモスライス・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖	たまねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・ほうれん草・青ねぎ・バナナ	531 kcal 21.9 g
9	月	米飯 鮭の蒲焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(えのき)	ミルクケーキ(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・ミルクケーキ	ごまつな・にんじん・えのき・たまねぎ	484 kcal 22.2 g
10	火	玄米ご飯 干焼焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(キャベツ)	スイートポテト(3時) ミロミルク(3時)	鶏胸・鶏ひき肉・みそ・普通牛乳・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 さつまいも・マーガリン調理用	たまねぎ・しいたけ・にんじん・かぼちゃ キャベツ	577 kcal 20.9 g
11	水	ロールパン チキンマト煮込み ほうれん草サラダ スープ	カルピスゼリー みそ汁(3時)	鶏もも肉・ライトツナ油漬フレーク カルピス・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ <i>チキンプラント</i>	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ほうれん草・にんじん・はくさい・寒天	514 kcal 21.4 g
12	木	米飯 豚肉のしょうが焼き うの花 みそ汁(豆腐)	ジャムサンド 牛乳(3時)	豚ももスライス・おから・油揚げ ソフト豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖・食パン イチゴジャム・ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・しょうが・インゲン 青ねぎ・しいたけ	609 kcal 25.8 g
13	金	タコライス ブロッコリーのごま和え すまし汁(大根)	ココア蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	精白米・いりごま・上白糖 蒸しパンMIX粉 <i>チキンプラント、わー 米粉</i>	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ・ブロッコリー にんじん・大根・青ねぎ	541 kcal 20.3 g
16	月	玄米ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 みそ汁(じゃがいも)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・油揚げ・大豆・みそ 普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 じゃがいも・クリームツイスト	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	559 kcal 26.1 g
17	火	ミートソースバグティ かぼちゃサラダ 白菜スープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・ロースハム 普通牛乳 <i>ミートソース缶</i>	スパゲティ・マヨネーズ・米菓	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・かぼちゃ きゅうり・はくさい	493 kcal 19.4 g
18	水	チキンカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト(みかん)	じゃこトースト(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・ヨーグルト・しらず・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・上白糖・食パン <i>わー 米粉</i>	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・グリーンピース キャベツ・スイートコーン・青のり	653 kcal 24.6 g
19	木	米飯 鶏のごまだれ焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐とわかめ)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・精ごし豆腐・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・いりごま・上白糖・ビスケット	しょうが・ほうれん草・にんじん・焼きのり カットわかめ	510 kcal 25.7 g
20	金	米飯 白身魚の塩田揚げ 白菜のツナ和え みそ汁(なめこ、わかめ)	さつまいも蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	ホキ・ライトツナ油漬フレーク・みそ 普通牛乳	精白米・かたくり粉・なたね油 蒸しパンMIX粉・さつまいも	しょうが・はくさい・にんじん・なめこ カットわかめ	532 kcal 22.5 g
24	火	玄米ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(鮭、わかめ)	ラスク(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・油揚げ・普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖・うずまき フランスパン・マーガリン・グラニュー糖	切干しだいこん・にんじん・カットわかめ	487 kcal 26.0 g
25	水	【お誕生会】 米飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	プリン(3時) 麦茶	鶏もも肉・ヤクルト・プリンミックス 普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・小麦粉・卵粉 乾燥 なたね油・じゃがいも・マヨネーズ マーガリン調理用 <i>チキンプラント</i>	にんじん・きゅうり・スイートコーン・たまねぎ パセリ <i>おかん伝言</i>	565 kcal 23.1 g
26	木	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え オクラスープ	ウエハース(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・花かつお・普通牛乳	精白米・なたね油・いりごま・ウエハース <i>チキンプラント</i>	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・にんじん オクラ・カットわかめ	497 kcal 23.8 g
27	金	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草のツナあえ みそ汁(さつまいも)	米菓(3時) ミロミルク(3時)	牛バラ肉・焼き豆腐 ライトツナ油漬フレーク・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・上白糖・さつまいも・米菓	はくさい・たまねぎ・しいたけ・インゲン にんじん・ほうれん草 <i>しらたき</i>	530 kcal 20.4 g
30	月	米飯 タンダーチキン ごぼうサラダ スープ(キャベツ・コーン)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・いりごま・マヨネーズ・サブレ <i>チキンプラント、わー 米粉</i>	ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ スイートコーン	510 kcal 22.3 g

たけのこ、りんご、バナナ

## ★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
532 kcal	22.5 g	15.7 g	73.4 g	290 mg	2.8 mg	208 μg	0.30 mg	0.48 mg	25 mg