

令和4年11月 保育園・認定こども園給食予定献立表

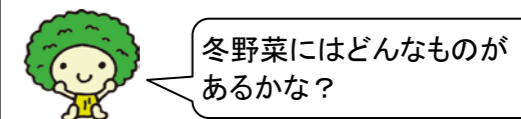


曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼 食		午後おやつ
			主 菜	副 菜	
月	14 28	ロールパン お茶	焼きメンチ	切干大根のサラダ 野菜スープ	焼きうどん お茶
火	1 15	バナナ お茶	ツナじゃが	わかめのみそ汁 チーズ	ごまのうすやき 牛乳100ml
	29		さばの人参みそ煮	ブロッコリーのおかか和え かまぼこのすまし汁	プレーンクッキー 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
水	2 焼きいも会用	りんご お茶	回鍋肉	コーンの中華スープ 焼きいも	ソフトせんべい 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
	16 お楽しみ献立		かぼちゃのキッシュ	米粉マカロニスープ	フルーツサンド お茶
木	17	ヨーグルト お茶	さばの人参みそ煮	ブロッコリーのおかか和え かまぼこのすまし汁	プレーンクッキー 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
金	4	せんべい お茶	チキンカレー	白菜とりんごのサラダ	オレンジゼリー クラッカー
	18 食育の日		いり鶏	大根のスープ りんご	フライビーンズ 牛乳100ml
土	5 19	ビスケット 牛乳	キャベツとウインナーのソテー	凍り豆腐のスープ	揚げせんべい 牛乳
月	7 21	ロールパン お茶	中華風卵焼き	即席漬 えのきのみそ汁	いちごマフィン 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
火	8 やさいの日 22	バナナ お茶	ちくわの磯部揚げ	ひじきのサラダ 根菜汁	肉まん お茶
水	9 30	りんご お茶	つるるん炒め	豆腐と卵のスープ	甘辛せんべい 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
木	10 24 和食の日	ヨーグルト お茶	さわらの変わり西京焼き	切り昆布の煮物 心のすまし汁	さつま芋おこわ お茶
金	11 25	せんべい 牛乳	レバーの甘辛煮	温野菜 (キャベツ・人参) 白菜のみそ汁	ココアラスク 牛乳
土	12 26	ビスケット 牛乳	野菜のうま煮	キャベツとコーンのスープ	塩せんべい 牛乳

食育のテーマ  
「食べ物で体の中から温まろう」

寒い時期は暖かい服装をすることも大切ですが、食べ物で体の中から温めることもできます。

特に冬野菜には血行を良くする栄養素が含まれ、体の冷えを防ぎ、体温を上げる効果があると言われています。給食にもたくさんの冬野菜が使われています。



	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	11月分	給与 目標	11月分	給与 目標
熱量 (kcal)	381 (200)	410 (210)	496	500
たんぱく質 (g)	18.6 (18.6)	19.0 (11.8)	18.5	18.8
脂質 (g)	17.1 (9.7)	16.2 (10.6)	14.9	13.9
カルシウム (mg)	255 (115)	230 (100)	225	210
食塩 (g)	1.7 (1.4)	1.6 (1.2)	1.4	1.5

\*3歳未満児の主食はごはんです

\*幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です