




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	15	ビスケット お茶	いり豆腐	豚汁	焼きそば お茶	
	29		八宝菜 	大根のみそ汁	チーズ	ヨーグルト せんべい
火	2	バナナ お茶	ツナカレー	三色ナムル	フルーツ杏仁 クラッカー	
	16		レバーのオーロラソース	スティック野菜 (大根・人参)	豆腐のすまし汁	甘納豆の蒸しパン 牛乳100ml
水	17 お楽しみ献立	オレンジ お茶	タンドリーチキン	白菜とりんごのサラダ	わかめスープ	フルーツサンド お茶
木	4 18	せんべい 牛乳	鯖の塩焼き	切り昆布の煮物	ふのすまし汁	うどんかりんとう 牛乳 (0・1歳 せんべい)
金	5 焼きいも会用	ロールパン お茶	八宝菜	大根のみそ汁	焼きいも 	ヨーグルト せんべい
	19 食育の日		いり鶏	さつま汁	りんご	アップルケーキ お茶
土	6 20	クラッカー 牛乳	厚揚げの甘辛煮	中華スープ	塩せんべい 牛乳	
月	8 やさいの日 22	ビスケット お茶	ちくわの磯部揚げ	ごま酢和え	根菜汁	りんご クラッカー
火	9 30	バナナ 牛乳	中華風卵焼き	ゆかり和え	凍り豆腐のスープ	ココアクッキー 牛乳
水	10 24 和食の日	オレンジ 牛乳	いわしのみぞれ煮	小松菜のおひたし	里芋のみそ汁	甘辛せんべい 牛乳
木	11 25	せんべい お茶	鶏のさっぱり煮	ほうれん草の納豆和え	わんたん汁	フライビーンズ お茶
金	12 26	ロールパン お茶	焼きメンチ	温野菜 (キャベツ・人参)	きのこ汁	ごまだれのうす焼き 牛乳100ml
土	13 27	クラッカー 牛乳	ちくわの鶏みそ煮 	野菜たっぷりスープ		揚げせんべい 牛乳

食育のテーマ『りんご』

りんごには、「ふじ」「つがる」「王林」などそれぞれに個性を持った、約2万品種以上の種類があります。栄養的な特徴としては、腸の働きを助ける食物繊維が豊富です。

～美味しいりんごの選び方～
 堅く明るい色の、傷のないものを選びましょう。りんごのお尻の色が濁っておらず、鮮やかなこともポイントです。

～調理のポイント～
 切ったりんごは、切り口が空気に触れることで茶色になります。うすい塩分にひたすか、レモン汁をふりかけることで変色を防ぐことができます。



食育の日には、昼食で生のりんごを、おやつでアップルケーキを提供します。調理方法によって異なる、りんごの味や食感を楽しんでください。

	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)	379 (218)	410 (210)	500	500
たんぱく質 (g)	19.1 (13.9)	19.0 (11.8)	19.2	18.8
脂質 (g)	17.5 (11.0)	16.2 (10.6)	15.7	13.9
カルシウム (mg)	259 (142)	230 (100)	238	210
食塩 (g)	1.8 (1.4)	1.6 (1.2)	1.5	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