

# 11月の献立

うれしい交か能  
たっぷりの冬野菜

冬野菜といえはダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ・ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ・ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

	1 (木)	2 (金)			
献立	<b>入園テスト</b>	ハヤシライス (小麦・乳) ブロッコリーの和え物 (卵) りんご			
使用食材	 	精白米・豚小間・玉葱・じゃがいも しめじ・グリーンピース・にんにく・生姜 アスパラ・加工・りんご			
栄養価	エネルギー 386 kcal 脂質 10.4 g たんぱく質 11.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 386 kcal 脂質 10.4 g たんぱく質 11.4 g 食塩 1.8 g			
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	
献立	ごはん カレー肉じゃが 鮭のバター醤油焼き (乳) すまし汁 (卵) オレンジ	ごはん 白身魚の甘酢あん (小麦・) れんこんともやしとの和え物 (ごま) みそ汁 (小麦) りんご	バターロール (小麦・卵) ボークビーンズ (乳) りんごのサラダ バナナ (乳)	ごはん ちくわの磯辺揚げ (小麦・卵) かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 キウイ	ごはん 豚肉のごまだれ炒め (ごま) 小松菜と油揚げの和え物 すまし汁 みかん
使用食材	精白米・豚小間・じゃがいも・人参・玉葱 白滝・グリーンピース・鮭・小松菜 はんぺん・オレンジ	精白米・たら・玉葱・人参・ピーマン れんこん・もやし・きゅうり わかめ・麩・りんご	バターロール・豚小間・じゃがいも・玉葱・人参 大豆水煮・パセリ・りんご・白菜 きゅうり・バナナ・牛乳	精白米・焼きちくわ・青のり かぼちゃ・鶏ひき肉・大根・人参 キウイ	精白米・豚小間・キャベツ・もやし ピーマン・小松菜・えのき草・油揚げ かぶ・生椎茸・みかん
栄養価	エネルギー 408 kcal 脂質 6.5 g たんぱく質 19.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 359 kcal 脂質 3.6 g たんぱく質 15.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 376 kcal 脂質 10月5.9 g たんぱく質 15.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 383 kcal 脂質 8.0 g たんぱく質 10.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 387 kcal 脂質 11.3 g たんぱく質 16.7 g 食塩 1.2 g
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	
献立	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え (ごま) みそ汁 りんご	ごはん かじきのにんにく風味 (ごま) コーンとわかめのナムル (ごま) 春雨スープ みかん	黒糖ロール (小麦・卵) マカロニのクリーム煮 (小麦・乳) ブロッコリーのソテー (乳) バナナ 牛乳 (乳)	わかめごはん 鶏のから揚げ 小松菜の煮びたし すまし汁 パイナップル	りんごのドライカレー 海藻サラダ (ごま) オレンジ
使用食材	精白米・興亜豆腐・鶏ひき肉・玉葱・人参 ほうれん草・大根・キャベツ・しめじ りんご	精白米・かじき・にんにく・もやし きゅうり・わかめ・コーン・春雨 チンゲン菜・みかん	黒糖ロール・鶏小間・マカロニ 玉葱・人参・しめじ・グリーンピース アスパラ・パセリ・バナナ・牛乳	精白米・鶏もも肉・生姜 小松菜・人参・油揚げ・わかめ 長葱・パイナップル	精白米・りんご・豚挽き肉・玉葱・人参 生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり 海藻・オレンジ
栄養価	エネルギー 391 kcal 脂質 8.5 g たんぱく質 16.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 320 kcal 脂質 2.1 g たんぱく質 19.1 g 食塩 1.1 g	エネルギー 383 kcal 脂質 15.4 g たんぱく質 15.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 386 kcal 脂質 11.8 g たんぱく質 14.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 387 kcal 脂質 10.3 g たんぱく質 10.8 g 食塩 1.5 g
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	
献立	<b>振替休日</b>				
使用食材	精白米・鮭・玉葱・しめじ・人参 白菜・大根・ほうれん草・りんご	バターロール (小麦・卵) 鶏肉のバーベキューソース グリーンポテト バナナ 牛乳 (乳)	バターロール・鶏もも肉・生姜・玉葱 りんご・パセリ・じゃがいも・青のり バナナ・牛乳	なすのミートスパゲティ コールスローサラダ もやしのスープ キウイ	
栄養価	エネルギー 387 kcal 脂質 8.9 g たんぱく質 16.7 g 食塩 0.6 g	エネルギー 349 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 17.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 407 kcal 脂質 13.4 g たんぱく質 13.9 g 食塩 3.3 g		
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
献立	ごはん 豆腐の中華煮 かぶの甘酢 みそ汁 みかん	ごはん かぼちゃコロッケ (小麦・卵) きんぴらごぼう (ごま) みそ汁 りんご	レーズンロール (小麦・卵) 鶏のカップ焼き (卵) ペンネナポリタン (小麦) バナナ 牛乳 (乳)	ごはん 筑前煮 わかめ和え みそ汁 (小麦) オレンジ	ごはん ボークチャップ もやしとツナの甘酢和え みそ汁 (小麦) グレープフルーツ
使用食材	精白米・木綿豆腐・豚挽き肉・たけのこ水煮 玉葱・人参・生椎茸・長葱・生姜・にんにく かぶ・きゅうり・じゃがいも・しめじ・みかん	精白米・かぼちゃ・ごぼう・人参 大根・ほうれん草 りんご	レーズンロール・鶏もも肉 人参・玉葱・コーン・加工・マカロニ ロースハム・ピーマン・バナナ・牛乳	ごはん・鶏もも肉・ごぼう・れんこん こんにゃく・生椎茸・いんげん・キャベツ きゅうり・わかめ・豆腐・油揚げ・オレンジ	精白米・豚小間・玉葱・ピーマン もやし・ツナ・人参・わかめ・麩 グレープフルーツ
栄養価	エネルギー 369 kcal 脂質 6.2 g たんぱく質 13.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 400 kcal 脂質 8.5 g たんぱく質 9.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 379 kcal 脂質 16.6 g たんぱく質 17.1 g 食塩 1.1 g	エネルギー 342 kcal 脂質 6.5 g たんぱく質 11.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 404 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 15.3 g 食塩 1.5 g

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。