

11月給食だより



小浜保育所

2024年11月1日～2024年11月30日

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(金)	ベビーせんべい(さくら)カルシウムウエハース(ばら)	チョコツイスト(桜・人参パン)鉄腕チキンナゲット、南瓜とりんごのヨーグルトサラダ、野菜グラタンスープ、牛乳	コーンのおにぎり、麦茶	ヨーグルト、チーズ、牛乳、鉄腕チキンナゲット	米(精白米)、チョコツイスト	かぼちゃ、りんご、レーズン、キャベツ、人参、たまねぎ、とうもろこし	476kcal 14.6g 13.3g
2(土)	ミニアスパラボーロ(さくら)アンパンマンキャラメルコーン(ばら)	鶏肉の胡麻照り焼き、れんごんの煮物、白菜の味噌汁、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	鶏もも、ひじき、白味噌、生揚げ、牛乳	三温糖、米粉、サラダ油、白ゴマ、米(精白米)	人参、れんごん、さやいんげん、白菜、こねぎ	387kcal 14.7g 15.1g
5(火)	マンナビスケット(さくら)	白身魚フライ、ブロッコリーの胡麻ドレ和え、切干大根とベーコンのスープ、高菜ピラフ(桜・白ご飯)、麦茶	フルーツゼリー、牛乳	白身魚フライ、ささみ、ベーコン、卵、粉寒天、牛乳	揚げ油、白ゴマ、三温糖、ごま油、米(精白米)	ブロッコリー、人参、とうもろこし、切干大根、小松菜、たまねぎ、高菜漬、みかん缶、白桃缶	361kcal 13.7g 13.5g
6(水)	バナナ	おでん、ひじき入りだし巻き(蕎麦・桜・手作り卵焼き)、納豆、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	鶏もも、生揚げ、刻み昆布、納豆、アレルギー対応竹輪、ひじき入り卵焼き、牛乳	里芋、こんにゃく、米(精白米)	バナナ、大根、人参	433kcal 17.0g 16.5g
7(木)	マンウエハース(さくら)カルシウムウエハース(ばら)	鰯の香味焼き、ごぼうサラダ(桜・アレルギー対応マヨネーズ)、じゃが芋の味噌汁、ごはん、麦茶	栗の蒸しパン、牛乳	あじ、白味噌、カットわかめ、牛乳	マヨネーズ(全卵型)、白ゴマ、じゃがいも、米(精白米)、米粉、粟	生姜、レモン汁、ごぼう、人参、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ	398kcal 21.9g 10.6g
8(金)	野菜ハイハイン(さくら)昆布(ばら)	食パン、イチゴミックスジャム、きのこパゲッティ、南瓜のコンソメスープ、牛乳	さつま芋のおにぎり、麦茶	ベーコン、焼きのり、牛乳	食パン、スバゲティ、サラダ油、米(精白米)、さつまいも	たまねぎ、えのきたけ、豆腐、ほしめじ、かぼちゃ、人参、さやいんげん	404kcal 12.8g 11.4g
9(土)	ベビースナック(さくら)アンパンマンお米ボール(ばら)	牛もも焼き、炒り豆腐、大根のすまし汁、ごはん、麦茶	せんべい、牛乳	牛もも、木綿豆腐、鶏挽肉、卵、牛乳	三温糖、サラダ油、揚げ油、米(精白米)	たまねぎ、生姜、にんにく、人参、しいたけ、ほうれん草、大根、こねぎ	425kcal 15.7g 20.7g
11(月)	卵ボーロ(さくら)ココナッツサブレ(ばら)	きつねうどん、竹輪の磯部揚げ、豆まめ御飯、ゴマなしフィッシュ(藤・菊・桃)、麦茶	麩のきな粉和え(桜・マカロニきな粉)牛乳	わかめ油揚げ、焼き竹輪、あおのり、ベーコン、大豆、枝豆、きな粉、胡麻、麦茶	うどん、三温糖、天ぷら粉、白ゴマ、揚げ油、米(精白米)、釜焼き麩	根深ねぎ、とうもろこし	416kcal 15.3g 15.1g
12(火)	カレーライス(桜・押し麦除去)、フルーツヨーグルト(桜・蕎麦・キウイ除去)、蓮根とベーコンのソテー、麦茶	カレーライス(桜・押し麦除去)、フルーツヨーグルト(桜・蕎麦・キウイ除去)、蓮根とベーコンのソテー、麦茶	昆布、せんべい、(桜・ベビーせんべい)、牛乳	鶏もも、ヨーグルト、ベーコン、牛乳	米(精白米)、押麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖	たまねぎ、人参、パイナップル缶、白桃缶、みかん缶、キウイフルーツ、れんごん、とうもろこし	486kcal 14.3g 16.7g
13(水)	アンパンマンふんわりコーン(さくら)チーズ(ばら)	ハンバーグ、粉ふき芋、白菜のスープ、ごはん、麦茶	栗のケーキ、牛乳	チース、豚挽肉、牛挽肉、おから、豆乳、ベーコン、クリーム、牛乳	米粉、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、米(精白米)、栗、栗ペースト	たまねぎ、白菜、人参	478kcal 21.2g 22.9g
14(木)	みかん缶	赤魚の大根おろしかけ、さつま芋のサラダ、なめこの味噌汁、ごはん、麦茶	豆乳、小豆寒天、牛乳	赤魚、ハム、木綿豆腐、白味噌、粉寒天、あずき缶、豆乳、牛乳	かたくり粉、揚げ油、三温糖、さつまいも、サラダ油、米(精白米)	みかん缶、大根、きゅうり、人参、とうもろこし、なめこ、ほうれん草、えのきたけ	397kcal 15.2g 12.6g
15(金)	マンウエハース(さくら)カルシウムウエハース(ばら)	メロンパン、ミートグラタン、りんご、青梗菜のスープ、牛乳	わかめのおにぎり、麦茶	豚挽肉、牛挽肉、チース、牛乳、わかめ	メロンパン、じゃがいも、サラダ油、米粉、米(精白米)、白ゴマ	なす、たまねぎ、人参、トマト缶、りんご、チンゲンサイ、とうもろこし	446kcal 14.3g 17.2g
16(土)	ベビースナック(さくら)アンパンマンキャラメルコーン(ばら)	豚肉のしょうが焼き、きりりと小松菜のサラダ、里芋の味噌汁、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	鶏もも、ハム、白味噌、油揚げ、牛乳	三温糖、いりごま、ごま油、里芋、米(精白米)	生姜、緑豆、きゅうり、小松菜、人参、たまねぎ、こねぎ	366kcal 16.0g 12.8g
18(月)	ミニアスパラボーロ(さくら)ビスコ(ばら)	磯うどん(桜・米粉のかき揚げ)、かき揚げ、ごはん、麦茶	ぶどうゼリー、牛乳	豚ばら、わかめ、粉寒天、牛乳	うどん、三温糖、天ぷら粉、白ゴマ、サラダ油、米(精白米)	しいたけ、根深ねぎ、人参、たまねぎ、かぼちゃ、ぶどう缶	420kcal 11.8g 17.6g
19(火)	りんご	鯖のウスターソース煮、具たっぷり卵の花煮、鶏汁、ごはん、麦茶	黄桃蒸しパン、牛乳	さば、おから、油揚げ、鶏もも、牛乳	三温糖、しらたき、米(精白米)	りんご、生姜、人参、さやいんげん、しいたけ、ほうれん草、たまねぎ、黄桃缶	429kcal 25.6g 16.7g
20(水)	ベビーせんべい(さくら)雪の宿(ばら)	鶏肉の味噌マヨ焼き(桜・アレルギー対応マヨネーズ)、きょうととんぶの和風サラダ、高野豆腐の味噌汁、ごはん、麦茶	大学芋、牛乳	鶏むね、白味噌、刻み昆布、高野豆腐、牛乳	マヨネーズ(全卵型)、三温糖、米、さつまいも、サラダ油、黒ゴマ	キャベツ、きゅうり、人参、たまねぎ、えのきたけ、きぬさや	467kcal 15.8g 20.3g
21(木)	食べっこBABY	鮭のチャンチャン焼き、バナナ、けんちん汁、のり、ごはん、麦茶	チョコワ、牛乳	鮭、白味噌、鶏もも、木綿豆腐、焼きのり、牛乳	三温糖、サラダ油、米(精白米)	キャベツ、たまねぎ、人参、ぶなしめじ、バナナ、ごぼう、大根、こねぎ	378kcal 17.4g 13.2g
22(金)	野菜ハイハイン(さくら)チーズ(ばら)	ウインナーサンド、マカロニサラダ(桜・アレルギー対応マヨネーズ)、カレースープ、牛乳	ゆかりおにぎり、麦茶	チース、ウインナー、ハム、豚もも、牛乳	ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、サラダ油、米(精白米)	きゅうり、人参、とうもろこし、たまねぎ	457kcal 15.0g 19.6g
25(月)	卵ボーロ(さくら)ココナッツサブレ(ばら)	ラーメン(桜・手作りスープ)、餃子、揚げ油、チャーハン、麦茶	みかん蒸しパン、牛乳	豚ばら、カットわかめ、ベーコン、牛乳	中華麺、揚げ油、米(精白米)、サラダ油	にんにく、とうもろこし、餃子、こねぎ、人参、みかん缶	444kcal 16.3g 17.5g
26(火)	黄桃缶	さわらのカレー風味揚げ、和風ごまサラダ、かきたま汁、ごはん、麦茶	雷おこし、牛乳	さわら、卵、ベーコン、牛乳	米粉、かたくり粉、サラダ油、いりごま、三温糖、米(精白米)、粉糖	黄桃缶、キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、たまねぎ、こねぎ	495kcal 15.2g 12.0g

27(水)	マンウエハース(さくら)カルシウムウエハース(ばら)	鶏肉のビザ風焼き、ひじきとさつま芋のサラダ(桜・アレルギー対応マヨネーズ)、キャベツとカリフラワーのコンソメスープ、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	鶏もも、チーズ、ひじき、白味噌、ベーコン、牛乳	さつまいも、マヨネーズ、米(精白米)	たまねぎ、ピーマン、きゅうり、人参、キャベツ、カリフラワー、とうもろこし	410kcal 14.6g 16.7g
28(木)	アンパンマンふんわりコーン(さくら)昆布(ばら)	鯖の味噌煮、大根の和風サラダ、豆腐のすまし汁、ごはん、麦茶	黒ごまかりんとう、牛乳	さば、赤味噌、ハム、わかめ、木綿豆腐、豆乳、牛乳	三温糖、いりごま、米(精白米)、米粉、かたくり粉、黒ゴマ、サラダ油、ごま油	生姜、大根、人参、きゅうり、たまねぎ	397kcal 17.5g 13.7g
29(金)	ベビーせんべい(さくら)銀シャリ(ばら)	ミニチーズパン、コーンクリームのパスタ、根菜のコンソメスープ、フルーツポンチ、牛乳	チーズおほかおにぎり、麦茶	ベーコン、ウインナー、豆乳、牛乳、チース、かつお節	ミニチーズパン、スバゲティ、サラダ油、さつまいも、米(精白米)	ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、大根、人参、みかん缶、パイナップル缶、バナナ、白桃缶、キウイ	504kcal 15.2g 12.1g
30(土)	ベビースナック(さくら)アンパンマンお米ボール(ばら)	鶏肉の甘酢がらみ、彩り野菜のサラダ、中華風春雨スープ、ごはん、麦茶	せんべい、牛乳	鶏もも、ハム、牛乳	かたくり粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、春雨、ごま油、米(精白米)	ブロッコリー、キャベツ、人参、とうもろこし、チンゲンサイ	386kcal 13.6g 16.2g

月平均栄養価 エネルギー 428kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.6g



肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これからは、温かいものや、冬野菜がおいしい季節になります。給食にも沢山取り入れていきたいと思ひます。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体作りをしましょう。



11月8日は、いい歯の日！！



・口の中に詰め込まない

口の中に沢山物を詰め込むのはマナー違反になります。口いっぱいにはおぼらずに一口の量を少なくするとしっかり噛むことができます。

・よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることは、虫歯や歯周病の予防になります。また、子供の頃からよく噛んで食べる習慣を身につけておくと、歯や口の健康にもつながります。噛み応えのあるものを食べて、よく噛む習慣をつけましょう。

・簡単！噛み応えアップ術

例えば、食パンは耳なしより耳ありの方が噛む回数は多くなります。焼くときさらに噛み応えが出てきます。また、食パンよりフランスパンの方が、咀嚼力アップにつながります。



11/24は和食の日



日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材がもちいられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



(給食のおやつ紹介)

～お麩のきな粉和え～

材料
(1人分)

- ・焼き麩 3g
- ・三温糖 2g
- ・きな粉 4g
- ・大豆バター 3g



作り方

- ①麩は180℃のオーブンで5分焼く。
- ②溶かしたバターを①に加え、きな粉と三温糖を混ぜ合わせ麩と和える。

※大豆バターは、バターやマーガリンでも代用可。

