

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ご飯 鮭の幽庵焼き ひじきの炒り煮 即席漬け みそ汁(キャベツ・小松菜)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg	しろさけ／ひじき／油揚げ	ゆず(果汁、生)／にんじん／さやいんげん／かぶ／きゅうり／キャベツ／こまつな／玉葱	牛乳 みたらしだんご 果物	1杯 <sup>*</sup> - 529 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 2.2 g
4 水	ご飯 豆腐の落し揚げ 切干大根煮 小松菜の磯和え 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホム)／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg	木綿豆腐／豚ひき肉／ひじき／油揚げ／刻みのり／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にんじん／切干しだいこん／こまつな／玉葱／ぶなしめじ／ほうれんそう	牛乳 パンブディング 果物	1杯 <sup>*</sup> - 583 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g
5 木	南瓜パン 魚のフライ フレンチサラダ トマト すまし汁	ロールパン／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油	まがれい／たまご／木綿豆腐	きゅうり／キャベツ／にんじん／トマト／生椎茸／だいこん／ねぎ	麦茶 いなり寿司 果物	1杯 <sup>*</sup> - 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g
6 金	スパゲティミートソース 白菜とリンゴのサラダ ゆでブロッコリー 粉ふきいも 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／じゃがいも	豚ひき肉／パルメザンチーズ／ローズハムスライス／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／りんご／はくさい／ブロッコリー／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 ごはんのお焼き 果物	1杯 <sup>*</sup> - 500 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.1 g
7 土	焼きうどん 大根の梅ドレサラダ トマト 沢煮椀	うどん(ゆで)／大豆油／ごま油／ごま(いり)／三温糖1kg／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／豚中型種ばら	キャベツ／にんじん／生椎茸／だいこん／きゅうり／梅干し(塩漬)うす塩180g／トマト／玉葱／ごぼう／ねぎ	牛乳 ヨーグルトゼリー 小魚くん	1杯 <sup>*</sup> - 521 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g
9 月	中華丼 中華サラダ 蒸し南瓜 みそしる	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／ごま油	豚小間／うずら卵(水煮缶詰)／大正えび／木綿豆腐／油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	はくさい／にんじん／干し椎茸／たいのこ(ゆで)／青ピーマン／ブロッコリー／もやし／きゅうり／日本かぼちゃ	牛乳 ココアケーキ 果物	1杯 <sup>*</sup> - 505 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
10 火	クロワッサン さかなのみそてりやき ハワイ風サラダ ブロッコリー 白菜スープ	クロワッサン／上白糖／なたね油	まあじ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	しょうが／キャベツ／きゅうり／パインアップル(缶詰)／ブロッコリー／はくさい／にんじん／生椎茸／チンゲンツアイ	麦茶 しらすとわかめのおにぎり 胡瓜スティック	1杯 <sup>*</sup> - 498 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g
11 水	野菜しょうゆラーメン 鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋煮 スティック甘酢	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホム)／さつまいも／三温糖1kg	焼き豚／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり	飲むヨーグルト お好み焼き 果物	1杯 <sup>*</sup> - 575 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.4 g
12 木	茶飯 おでん ハスのキンピラ 白菜の柚香漬け	水稲穀粒(精白米)／板こんにやく／なたね油／三温糖1kg	さつま揚げ／がんとどき／うずら卵(水煮缶詰)	だいこん／にんじん／れんこん／はくさい	牛乳 スイートポテト 柿	1杯 <sup>*</sup> - 592 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
13 金	バターロールパン 鶏肉の黄金焼き コーンサラダ ブロッコリー キャベツのスープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホム)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン短冊	きゅうり／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／玉葱	麦茶 フルーツヨーグルト しおせんべい	1杯 <sup>*</sup> - 508 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g
14 土	鶏そぼろ丼 肉じゃが もやしのお浸し みそ汁(大根・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉／豚小間／かつお加工品(かつお節)／わかめ	さやえんどう／玉葱／にんじん／ほうれんそう／りょくとうもやし／だいこん／葉ねぎ	牛乳 フルーツフレーク 小魚くん	1杯 <sup>*</sup> - 503 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.9 g
16 月	菜めし 魚の照焼き かぶのつや煮 酢の物 なめこ汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／かたくり粉1kg／三温糖1kg	しらす干し(微乾燥品)／まがれい／生わかめ／木綿豆腐	こまつな／かぶ／にんじん／きゅうり／なめこ／玉葱／葉ねぎ	飲むヨーグルト アメリカンドック 果物	1杯 <sup>*</sup> - 480 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.3 g
17 火	えびドリア ぱりぱりサラダ 付け合わせ 白菜ときのこスープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／きょうごの皮／なたね油	ベーコン短冊／大正えび／牛乳／焼き豚	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／セロリ／ブロッコリー／ミニトマト／はくさい／えのきたけ／ぶなし	牛乳 ピザトースト 果物	1杯 <sup>*</sup> - 581 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g
18 水	麦ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め じゃがいもとさなれんこんの甘酢和え のっぺい汁	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(押麦)／三温糖1kg／ごま油／じゃがいも／上白糖	豚中型種モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／油揚げ	キャベツ／にんじん／赤ピーマン／れんこん／だいこん／干し椎茸／こまつな	飲むヨーグルト チャーハン 胡瓜スティック	1杯 <sup>*</sup> - 525 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.9 g
19 木	肉うどん ししゃもの磯部揚げ 金時豆煮 小松菜と油揚げのソテー	うどん(ゆで)／薄力粉／なたね油／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／ししゃも(生干し)／ほしのり／いんげんまめ(豆きんとん)／油揚げ	だいこん／にんじん／ぶなしめじ／こまつな	牛乳 デコレーションホットケーキ 柿	1杯 <sup>*</sup> - 591 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.8 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 金	ご飯 サバの塩焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも	まさば／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)	だいこん／ほうれんそう／えのきたけ／にんじん／玉葱／菜ねぎ	牛乳 フライドポテト 果物	エネルギー - 483 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.5 g
21 土	カレーチャーハン コーンサラダ ブロッコリー 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし缶詰(赤身)／ごま油／かたくり粉1kg	焼き豚／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にんじん／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／玉葱／生椎茸	牛乳 ツナコーンパン しおせんべい	エネルギー - 591 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
24 火	胚芽パン 擬製豆腐 ミックスベジタブルソテー マッシュポテト レタスのスープ	ライ麦パン／なたね油／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(赤身)／有塩バター／じゃがいも	たまご／木綿豆腐／豚ひき肉／クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)／ベーコン短冊	にんじん／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／青ピーマン／レタス／玉葱	麦茶 高菜チャーハン 果物	エネルギー - 489 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g
25 水	カレーライス 海藻サラダ ミニトマト みそ汁 カレールイス作り	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／ごま油	豚肩(赤肉)／カットわかめ／焼き豚／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／きゅうり／ミニトマト／ほうれんそう／だいこん	牛乳 じゃがの甘みそ 果物	エネルギー - 547 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.3 g
26 木	人参パン 骨付きバーグ ポテトサラダ ブロッコリー みそしる	ロールパン／フライドポテト／パン粉(乾燥)／なたね油／じゃがいも／さつままいも	牛乳／豚ひき肉／わかめ／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／えのきたけ／りよくとうもやし	麦茶 ケーキ 果物 お誕生日会	エネルギー - 596 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 11.2 g
27 金	ご飯 チンジャオロース トマト 中華サラダ 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg	豚中型種モモ(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)	たけのこ(ゆで)／青ピーマン／トマト／ブロッコリー／もやし／きゅうり／にんじん／玉葱／ねぎ／生椎茸	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー - 541 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
28 土	和風スパゲッティ さつま芋とりんごの重ね煮 カリフラワー すまし汁	スパゲティ／なたね油／さつままいも／三温糖1kg／有塩バター／焼きさふ(観世ふ)	焼き豚／刻みのり／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／生椎茸／ぶなしめじ／えのきたけ／青ピーマン／りんご／干しぶどう／カリフラワー／ほうれんそう	牛乳 マカロニ安倍川 みかん	エネルギー - 511 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.1 g
30 月	さつままいもごはん 魚の照焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)／さつままいも／ごま(いり)／なたね油／じゃがいも／三温糖1kg	めかじき／豚ひき肉／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／グリーンピース／ブロッコリー／ほうれんそう	牛乳 手作りクッキー 果物	エネルギー - 595 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g

毎年、11月7日ごろを「立冬(りっとう)」と呼びます。  
立冬は「冬の始まり」を意味します。  
立冬にこれを食べるといい!という食べものや週間は  
ありません。  
ですが、この時期は昼夜の寒暖の差が激しくなり気  
温の変化に体がついていけず体調を崩しやすくなり  
ます。  
バランスの良い食事を心がけ、体を温める温かい  
料理で冬に備えましょう。



### 石焼きイモは なぜおいしい?

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

11月25日のカレーライスは、きりん組・ぞう組・うさぎ組で力を合わせて作ります。

野菜を洗う・皮を剥く・切るなど組ごとに作業をします。おいしいカレーをたのしみにしててくださいね。

