

日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	乳	小麦	魚	バナナ	卵
17	月	御飯	米	あんサンド (食パン こしあん 生クリーム)	513	20.6	米粉あんサンド(生クリーム無し)	米粉あんサンド(生クリーム無し) 麩無し味噌汁			
		味噌汁	大根 麩 味噌								
		さわら照り焼き	さわら 醤油 油								
		納豆和え モモ缶	納豆 小松菜 もやし 人参 醤油								
18	火	秋野菜カレー	米 豚肉 玉ねぎ 南瓜 さつま芋 れんこん 油 にんにく しょうが カレーフレーク	塩ちんすこう (小麦粉 油)	492	19.4	豚肉と野菜煮込み	豚肉と野菜煮込み／米粉ロールクッキー			
		コンソメスープ	キャベツ しめじ コンソメ								
		ブロッコリーソテー	ブロッコリー 人参 コーン 油 コンソメ 醤油								
		りんご									
19	水	御飯	米	豆乳ココアプリン (豆乳 純ココア アガー)	539	22.1					
		コンソメスープ	ほうれん草 玉ねぎ コンソメ								
		ハンバーグ	豚肉 玉ねぎ パン粉 油 ウスターソース ケチャップ								
		コーンサラダ	コーン 人参 キャベツ 胡瓜 マヨネーズタイプ								
20	木	みかん缶		牛乳	625	25.8	豆乳				
		御飯	米								
		味噌汁	キャベツ もやし 味噌								
		肉豆腐	豆腐 豚肉 人参 しらたき 玉ねぎ 醤油								
21	金	乾物和え	ほうれん草 切干大根 人参 海苔 醤油	牛乳	584	17.1	豆乳				
		パイン缶									
		御飯	米								
		コンソメスープ	白菜 コーン コンソメ								
22	土	鶏から揚げ	鶏肉 しょうが にんにく 醤油 油	リンゴジュース ビスケット	594	25.6		サラダせんべい			
		ゆかり和え	ブロッコリー 大根 人参 ゆかり粉								
		バナナ									
		塩焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 油 中華だし ごま油								
23	日	中華スープ	えのき 青梗菜 中華だし 醤油	リンゴジュース	510	20.5		塩焼きそば／サラダせんべい (マロニー使用)			
		さつま芋のレモン煮	さつま芋 レモン								
		モモ缶									
24	月	振替休日									
25	火	御飯	米	きな粉麩ラスク (麩 油)	494	17.6		米粉ロールクッキー			
		味噌汁	わかめ 油揚げ 味噌								
		れんこんつくね	れんこん 鶏肉 高野豆腐 長ねぎ 干し椎茸 しょうが 醤油								
		もやしサラダ	もやし ほうれん草 人参 醤油 ごま油								
26	水	パイン缶		牛乳	600	26.9	豆乳				
		麻婆丼	米 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 たら 干し椎茸 にんにく しょうが 油 中華だし 味噌 醤油								
		中華スープ	ほうれん草 玉ねぎ 中華だし 醤油								
		春雨サラダ	春雨 シーチキン 人参 胡瓜 コーン 醤油 ごま								
27	木	みかん		牛乳	606	19.8	豆乳	さつま芋米粉蒸しパン		シーチキン無し春雨サラダ	
		御飯	米								
		コンソメスープ	キャベツ しめじ コンソメ								
		かじきノルウェイ風	かじき 醤油 じゃが芋 油 人参 ブロッコリー ウスターソース ケチャップ								
28	金	和風サラダ	大根 人参 小松菜 油 醤油	牛乳	639	22.8	豆乳				
		モモ缶									
		御飯	米								
		味噌汁	白菜 玉ねぎ 味噌								
29	土	ポークマーマレード	豚 玉ねぎ マーマレード 醤油 油	リンゴジュース ビスケット	550	17.2		サラダせんべい			
		じゃが芋きんぴら	じゃが芋 人参 ピーマン 油 醤油 ごま ごま油								
		バナナ									
		チャーハン	米 豚肉 長ねぎ ミックスベジタブル 油 中華だし 醤油 ごま油								
30	日	中華スープ	わかめ しめじ 中華だし 醤油	リンゴジュース ビスケット	587	24.7					
		チキンナゲット	チキンナゲット								
		ほうれん草のお浸し	ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま								
		パイン缶									
31	月			リンゴジュース	500	16.1		サラダせんべい			

※仕入れの都合により、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kcal	513	603
タンパク質 g	20.0	24.1
脂質 g	17.2	20.9
カルシウム mg	235.2	274
鉄 mg	1.9	2.1
ビタミンA μgRE	148	166
ビタミンB1 mg	0.35	0.40
ビタミンB2 mg	0.39	0.48
ビタミンC mg	30	31
食塩相当量 g	1.6	1.8

- 乳アレルギー
- 小麦アレルギー
- 魚アレルギー
- バナナアレルギー
- 卵アレルギー
- 混合アレルギー

※食パン 乳+小麦

11月24日は和食の日

和食の日は、和食文化の継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日です。
一汁三菜を基本としたバランスの良い食事で自然の美しさや、季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。旬の食材を使った料理を並べ、その美味しさを子どもたちに伝えられるといいですね。

◎天然素材を使った「だし」

インスタントだしやうま味調味料などは手軽で便利な反面、塩分が高くなってしまいます。
昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材で作った「だし」は香りもよく、うま味や栄養も豊富で、塩分はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は味付けを薄めにしても美味しく感じられるので、塩分や糖分を抑えることができます。

◎美味しい「だし」のとりかた

- 鍋に水（1ℓ）と昆布(10g)を入れ、約3時間おいておく。
- 鍋を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、かつお節（15g）を入れて煮だす。
- 2～3分後、かつお節が沈んだら濾す。

