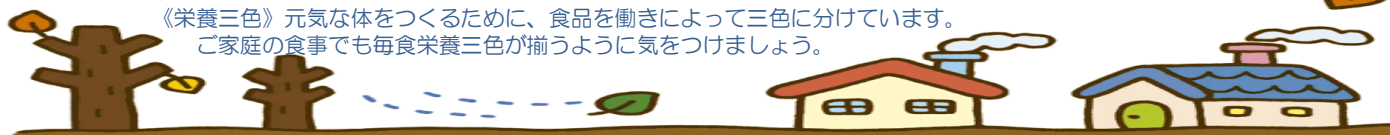


2019年 11月献立予定

2019年10月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



秋本番、紅葉が美しい季節ですね。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。



エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)
脂質 (g)
カルシウム (mg)
塩分 (g)

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
			口熱や力の素となるもの (黄色)	〇血や肉や骨となるもの (赤色)	△体の調子を整えるもの (緑色)							
年長組 身体測定	6日 (水)	ピビンバ丼	米、砂糖、すりごま、ごま油	牛ミンチ、刻み大豆	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ	みりん、醤油	494kcal	18.2g	15.1g	278mg	1.3g	
		中華風和え物 わかめスープ パイナップルゼリー	春雨 (馬鈴薯)、砂糖、ごま油	ツナ缶	胡瓜、人参 わかめ、えのき茸、にら、人参 パイナップルゼリー	醤油、塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油	おやつカロリー 78kcal					
避難訓練	7日 (木)	お茶 ジャガイもピザ	ジャガイも	ナチュラルチーズ	お茶 パセリ	トマトケチャップ	536kcal	26.0g	17.8g	237mg	1.7g	
		ごはん さんまかつお節煮 筑前煮 アスパラの塩ゆで みそ汁 果物	米 さんまかつお節煮 (加工品) 砂糖、サラダ油 鶏肉	京揚げ	ごぼう、人参、れんこん、椎茸、 こんにゃく、三度豆 グリーンアスパラ 玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ	みりん、醤油、だしの素 塩 味噌、削り節	おやつカロリー 57kcal					
合同 委員会	8日 (金)	全粒入り白パン タンドリーチキン マカロニサラダ かぶクリームスープ みかんゼリー	全粒入り白パン 米粉、オリーブ油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、米粉	鶏肉、ヨーグルト ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、ニンニク 胡瓜、人参 かぶ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸 かぶの葉、ローリエ みかんゼリー	カレー粉、塩、こしょう 酢、塩、こしょう 無添加ブイヨン、塩、こしょう	563kcal	26.4g	20.7g	307mg	1.7g	
		お茶 ゆかりおにぎり	米	おから	お茶 ゆかり		おやつカロリー 54kcal					
年少組 身体測定	11日 (月)	千匹ごはん 豚肉コロッケ しろ菜のおひたし けんちん汁 ラフランスゼリー	米 サラダ油 ごま、砂糖 里芋、ごま油	ちりめん雑魚。 豚肉コロッケ (半加工品) 豚肉、豆腐、京揚げ	人参、さざみのり しろ菜、人参 大根、こんにゃく、ごぼう、人参 青ねぎ ラフランスゼリー	みりん、醤油 トマトケチャップ、ウスターソース 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	495kcal	18.5g	12.4g	351mg	2.0g	
		お茶 おからのホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	おから	お茶		おやつカロリー 95kcal					
保育参観 年少組	12日 (火)	和風きのこピラフ 高野豆腐・かぼちゃの煮物 白菜のスープ 果物	米、ごま油 きび砂糖 ごま油	ツナ缶 高野豆腐	玉ねぎ、人参、椎茸、小松菜、 しめじ茸、エリンギ茸、 かぼちゃ 白菜、人参、青ねぎ	醤油、だしの素、塩、こしょう みりん、醤油、だし汁 鶏がらスープ、塩、こしょう	446kcal	16.8g	11.7g	307mg	1.6g	
		お茶 いちごジャムサンド	食パン	おから	お茶 いちごジャム		おやつカロリー 95kcal					
保育参観 年少組	13日 (水)	さつまいもごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草のおかか和え 豚汁 和梨ゼリー	米、もち米、さつまいも、ごま塩 砂糖 砂糖	赤魚 花かつお 豚肉、京揚げ	生姜 ほうれん草、人参 ごぼう、大根、こんにゃく、人参 青ねぎ 和梨ゼリー	塩 みりん、醤油、だしの素、 みりん、醤油 煮干、味噌	483kcal	23.0g	10.9g	363mg	1.5g	
		お茶 りんごのクッキー	小麦粉、砂糖、無塩バター	おから	お茶 りんご		おやつカロリー 123kcal					
たけのこ組 身体測定	14日 (木)	焼きうどん ポイルウィンナー もやしスープ 果物	うどん、サラダ油 ごま	豚肉、花かつお ウィンナー (チキン)	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり もやし、人参、エリンギ茸、にら	焼きうどんソース、 塩、こしょう。 醤油、こしょう、鶏がらスープ	476kcal	19.2g	19.8g	261mg	2.0g	
		お茶 じゃこおにぎり 蒸し大豆	米	ちりめん雑魚 蒸し大豆	お茶		おやつカロリー 110kcal					
年中組 身体測定	15日 (金)	ごはん ポークチャップ 粉ふきいも 小松菜としめじのソテー みそ汁 ぶどうゼリー	米 砂糖、オリーブ油 ジャガイも オリーブ油	豚肉 京揚げ	玉ねぎ、パセリ 小松菜、しめじ茸、人参 キャベツ、人参、青ねぎ ぶどうゼリー	トマトケチャップ、カレー粉 塩 塩、こしょう 味噌、削り節	526kcal	22.4g	11.8g	305mg	1.5g	
		お茶 ジャンボコーン わかめせんべい	ジャンボコーン	わかめせんべい	お茶		おやつカロリー 76kcal					
たけのこ組 参加型参観	18日 (月)	五目醤油ラーメン ふかし芋 ヨーグルト	中華麺 さつまいも	焼き豚、茹で卵 ヨーグルト	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ	ラーメンスープ、こしょう 塩。	498kcal	21.7g	13.4g	402mg	2.3g	
		お茶 五平餅	米、ごま、砂糖		お茶		おやつカロリー 90kcal					
子育て カウンセリ ング	19日 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの素焼き 大根間引き菜のおひたし みそ汁 シークワーサーゼリー	米 砂糖 サラダ油 砂糖	鮭 さつまいも 京揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき茸 かぼちゃ 大根間引き菜、人参 わかめ、人参、青ねぎ シークワーサーゼリー	みりん、味噌、こしょう みりん、醤油 味噌、削り節	539kcal	22.1g	16.4g	299mg	1.5g	
		お茶 きらすあげ 果物	きらすあげ	お茶 りんご			おやつカロリー 36kcal					
子育て カウンセリ ング	20日 (水)	ごはん 肉じゃが 青梗菜のオイスター炒め すまし汁 果物	米。 ジャガイも、砂糖、サラダ油。 砂糖	牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 青梗菜、しめじ茸、人参 えのき茸、人参、青ねぎ みかん	みりん、醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	524kcal	18.6g	15.4g	321mg	1.4g	
		お茶 おふラスク	麩、砂糖、サラダ油				おやつカロリー 78kcal					

