令和 3年

11月 給食献立表

りとせ相模大野こども園

日	曜	おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 白身魚のコーンマヨネーズ焼き コロコロ野菜の納豆和え 人参と油揚げの味噌汁	牛乳 パインケーキ	・たら・納豆・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・鶏卵	・精白米・マヨネーズ・砂糖 ・薄力粉・マーガリン	・コーン缶詰クリーム・にんじん ・だいこん・きゅうり ・青ねぎ・パインアップル缶詰
2	火	麦茶 ウエハース	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 蒸し野菜 小松菜としめじの味噌汁	牛乳 きなこクッキー	・豚肉 ・牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・じゃがいも ・片栗粉・調合油・砂糖 ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ブロッコリー・カリフラワー ・アスパラガス・こまつな ・ほんしめじ
4	木	麦茶　野菜おせんべい	食パン チーズオムレツ 和風サラダ レタスと人参のマカロニスープ	牛乳 さつま芋おにぎり	・鶏卵・豆乳 ・パルメザンチーズ ・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・かつお節・牛乳	・食パン・マーガリン ・なたね油・砂糖・さつまいも ・マカロニ・いりごま ・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・きゅうり・コーン ・カットわかめ・レタス・にんじん ・こんぶ
5	金	麦茶　ク ラッカー	ご飯 チキンカレー ごぼうｻﾗﾀﾞ 板ふとほうれん草の味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	・鶏肉 ・牛乳・淡色辛みそ ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・いりごま・砂糖 ・麩 ・薄力粉・砂糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ごぼう ・きゅうり・ほうれん草
6	土	麦茶 あんぱんまんビスケット	けんちんうどん 切干大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・豚肉・牛乳 ・木綿豆腐 ・プレーンヨーグルト	・うどん・調合油 ・いりごま・ごま油・砂糖	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん
8	月	麦茶 アスパラガスビスケット	ご飯 肉じゃが 三色彩りサラダ わけぎと豆腐の味噌汁	牛乳 しっとりレーズンクッキー	・豚肉・グリンピース ・プロセスチーズ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・鶏卵	・精白米・じゃがいも ・しらたき・ごま油 ・ホットケーキミックス・砂糖 ・なたね油	・にんじん・たまねぎ ・きゅうり・キャベツ・わけぎ ・レーズン
9	火	麦茶 ウエハース	しらすご飯 千草焼き 短冊サラダ さつまいもとごぼうの味噌汁	牛乳 かぼちゃのケーキ	・しらす干し・鶏ひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・牛乳・豆乳	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖・ごま油・さつまいも ・マーガリン ・ホットケーキミックス	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・だいこん・きゅうり ・ごぼう・たまねぎ・かぼちゃ
10	水	麦茶 野菜せんべい	食パン ミートローフ マカロニサラダ たまねぎとにんじんのスープ	牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏ひき肉・ぶたひき肉 ・牛乳・しらす干し	・食パン・パン粉・調合油 ・マカロニ ・砂糖 ・精白米・ごま	・たまねぎ・コーン ・グリンピース・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・カットわかめ
11	木	麦茶 クラッカー	麦ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ちくわときゅうりの胡麻和え なすとねぎの味噌汁	牛乳 ツナトマトスパゲティ	・鶏肉・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・精白米・押麦・米こうじ ・砂糖・いりごま ・スパゲティ ・調合油	・きゅうり・りょくとうもやし・なす ・長ねぎ・たまねぎ・ホールトマト
12	金	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 さわらの西京焼き 生揚げと野菜の煮物 麩とわかめのすまし汁	牛乳 マーブルケーキ	・さわら・生揚げ ・牛乳・淡色辛みそ	・精白米・砂糖 ・板こんにゃく・いりごま ・麩・薄力粉・砂糖 ・マーガリン	・ほうれんそう・えのきたけ ・にんじん・カットわかめ・長ねぎ
13	土	麦茶 アスパラガスビスケット	焼肉丼 コロコロサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁	牛乳 ソフトせんべい	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆腐	・いりごま・砂糖・調合油 ・精白米・さつまいも	・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン ・きゅうり・にんじん
15	月	麦茶 ウエハース	ご飯 鶏の照り焼き さつま芋のサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 黒糖ケーキ	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳・豆乳	・精白米・調合油・さつまいも ・薄力粉・マーガリン ・砂糖・黒砂糖	・きゅうり・にんじん・キャベツ ・たまねぎ
16	火	麦茶　野菜せんべい	ご飯 さばの味噌煮 ひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳 大学いも	・さば・淡色辛みそ ・ロースハム・生揚げ ・牛乳	・精白米・砂糖・いりごま ・砂糖 ・さつまいも・調合油	・しょうが・にんじん・乾ひじき ・きゅうり・こまつな
17	水	麦茶 クラッカー	ご飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 里いもとほうれん草の味噌汁	牛乳 アップルパイ	・豚肉 ・魚肉ソーセージ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・さといも ・パイ皮	・しょうが・たまねぎ・ぶなしめじ ・青ピーマン・にんじん・きゅうり ・ほうれんそう・りんごジャム ・りんご
18	木	麦茶 あんぱんまんビスケット	食パン スパニッシュオムレツ キャベツとささみのサラダ きのことやさいのスープ	牛乳 こぎつねおにぎり	・ウインナーソーセージ ・鶏卵・鶏ささ身 ・牛乳・油揚げ	・食パン・じゃがいも・調合油 ・砂糖・精白米	・たまねぎ・ほうれんそう ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・ほんしめじ・えのきたけ ・チンゲンサイ・乾ひじき
19	金	麦茶 アスパラガスビスケット	ご飯 ポークカレー スパゲティサラダ キャベツスープ	牛乳 枝豆チーズクッキー	・豚肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも ・スパゲティ・砂糖 ・マヨネーズ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・トマトケチャップ・エリンギ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・えだまめ
20	土	麦茶　ウ エハース	和風ツナスパゲティ ほうれん草のごま和え 野菜のスープ	牛乳 ソフトせんべい	・まぐろ水煮缶詰 ・牛乳	・スパゲティ ・調合油・いりごま・砂糖	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・焼きのり・ほうれんそう・だいこん ・チンゲンサイ
22	月	麦茶 野菜せんべい	麦ご飯 親子煮 ひじきのチーズサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 豆腐バナナケーキ	・鶏肉・鶏卵 ・プロセスチーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・絹ごし豆腐・豆乳	・精白米・押麦 ・マヨネーズ・砂糖・薄力粉	・たまねぎ・焼きのり・乾ひじき ・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・はくさい ・バナナ
24	水	麦茶　ク ラッカー	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの味噌サラダ いものこ汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・さといも・マーガリン ・板こんにゃく・ウエハース ・さつまいも・砂糖	・にんにく・しょうが・ぶなしめじ ・たまねぎ・長ねぎ・にら・まいたけ ・はくさい・ブロッコリー・こまつな ・チンゲンサイ・キャベツ
誕生日会 25	木	麦茶 あんぱんまんビスケット	ふりかけご飯 コーンコロッケ コロコロサラダ 豆乳スープ	牛乳 誕生日ケーキ	・煮干し・豆乳・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま ・じゃがいも・薄力粉・パン粉 ・調合油・砂糖 ・まー	・焼きのり・コーン・たまねぎ ・だいこん・にんじん・赤ピーマン ・きゅうり・こまつな・くりかぼちゃ ・いちご・みかん缶詰
26	金	麦茶 アスパラガスビスケット	味噌肉うどん さつまいもと野菜の胡麻和え バナナ	牛乳 きなこトースト	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・いんげんまめ ・牛乳・きな粉	・うどん・さつまいも ・砂糖・いりごま ・食パン・じゃがいも ・マーガリン	・かぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・にんじん・バナナ
27	土	麦茶 ウエハース	さっぱりねぎしょうが豚丼 もやしの中華和え 油揚げとねぎのすまし汁	牛乳 ソフトせんべい	・豚肉・油揚げ ・牛乳	・精白米・砂糖・調合油 ・ごま油	・長ねぎ・しょうが・にんじん ・だいずもやし・カットわかめ
29	月	麦茶 野菜せんべい	ご飯 鮭のみそ焼き 生揚げと野菜の煮物 小松菜としめじの味噌汁	牛乳 にんじんケーキ	・さけ・淡色辛みそ ・生揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・調合油 ・板こんにゃく・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・えのきたけ・にんじん・こまつな ・ぶなしめじ・にんじん
30	火	麦茶 クラッカー	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 かぼちゃサラダ レタスとコーンのスープ	牛乳 キノコの炊き込みごはん	・鶏もも・大豆水煮 ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・食パン・かぼちゃ ・マヨネーズ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・レタス・コーン ・ぶなしめじ・青ねぎ・まいたけ

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8g	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	482kcal	19.2g	15.6g	209mg	2.1g	192μg	0.32mg	0.34mg	19mg	4.7g	1.9g

りとせ相模大野こども園

11月 きゅうしょくだより

秋も深まり、肌寒い日が多くなってきましたね。
これから寒い冬への準備期間になります。
食欲の秋！おいしいものが増える時期でもあります。
たくさん食べてたくさん運動して丈夫な体つくりをしましょう！

冬の気配が立ち始める立冬

日本には1年間を 24 分割し、それぞれに季節を表す言葉をつけた二十四節気という言葉があります。立冬は、19 番目の二十四節気のことを指します。

かつて二十四節気が使われていた時代とは、暦が少しずれている現代では立冬といっても「冬が来た」と感じられるほどではないかもしれませんが、ニュースなどでは立冬を迎えると「いよいよ冬の訪れ」と表されることも多いです。

2021年の立冬は 11 月 7 日頃の予定です。 毎年日付が異なるそうで、立冬は例年 11 月 7 日～11 月 8 日になるそうです。

立冬の旬の食材

リンゴを食べて体調を整えよう！

「1 日 1 個のりんごは医者いらず」といわれるほど栄養豊富なフルーツです。食物繊維が豊富なので便通改善や腸内環境の改善に効果があり、またクエン酸やリンゴ酸は疲労回復に効果があります。ほかにもビタミン B やビタミン C、抗酸化物質などが豊富なので、風邪やインフルエンザがはやり始めるこの時期にぴったりの食べ物です。

レンコンで風邪予防！

レンコンは穴が開いていることから「見通しが良い」とされ、縁起が良い食べ物とされています。栄養価も高く、特にビタミン C が非常に豊富なことから風邪の予防や疲労回復に効果があります。またレンコンに含まれるカリウムは、ナトリウムの排出を促して血圧の上昇を緩やかにする効果もあります。

冬瓜は冬の野菜・・・？？

冬瓜は冬の瓜と書きますが、実は夏が旬の野菜なんです。「まるごと保存すれば、夏まで持つ」ということからその名前がついたともいわれており、昔は保存少として重宝されていたそうです。

立冬は季節の変わり目であり、風邪をひきやすい時期なのでビタミン C が豊富な冬瓜はこの季節にピッタリな野菜です。　ですが、夏の食材なのでたくさん食べると体を冷やしてしまうので食べすぎには注意です。