平成３０年　　１１月献立表　　マリアの園幼稚園様

よく噛んで食べよう!!

皆さんは食事をする時、よく噛んで食べることを意識していますか？

噛むという行為は、食べ過ぎ・肌荒れ・便秘の予防だけではなく、

反射神経・記憶力・集中力が高まる効果もあります。

よく噛んで食べることを意識し、楽しく食事をしましょう。

1日(木)

献立名	材料名
① ハヤシライス ② 青リンゴゼリー	① 豚肉　玉葱　人参 じゃが芋　白米 ② アップル果汁　水飴

エネルギー	489	kcal
たんぱく質	16.4	g
脂質	10.2	g
カルシウム	99	mg
ビタミンC	22	mg

5日(月)

献立名	材料名
① ごはん(のりたまふりかけ) ② チキンバー ③ 豚肉のオイスター炒め ④ 花形がんもの煮付 ⑤ 中華はるさめサラダ ⑥ 青のりポテト ⑦ パイン缶	① 白米　発芽玄米 ② 鶏肉　しょうが　にんにく　卵 ③ 豚肉　玉ねぎ　人参　オイスターソース ④ 豆乳　おから　大豆 ⑤ 春雨　胡瓜　きくらげ　ごま　ごま油 ハム(豚肉　鶏肉　卵　乳成分) ⑥ じゃが芋　青のり ⑦ パイン缶

エネルギー	453	kcal
たんぱく質	14.6	g
脂質	12.9	g
カルシウム	52	mg
ビタミンC	11	mg

6日(火)

献立名	材料名
① ごはん(ゆかり) ② イカフライ ③ 鶏じゃが ④ 花形かまぼこ ⑤ タコさんウインナー ⑥ しめじと人参のマリネ ⑦ もも缶	① 白米　発芽玄米 ② イカ ③ じゃが芋　ひじき　枝豆　豚肉 ④ たら　いとより　卵白　乳成分 ⑤ 豚肉　鶏肉 ⑥ 人参　しめじ　オリーブオイル ⑦ もも缶

エネルギー	444	kcal
たんぱく質	12.8	g
脂質	14.5	g
カルシウム	24	mg
ビタミンC	12	mg

8日(木)

献立名	材料名
① ごはん(さけふりかけ) ② 白身フライ ③ マーボー茄子 ④ 玉ねぎ丸天 ⑤ ほうれん草シューマイ ⑥ わかめのごまナムル ⑦ みかん缶	① 白米　発芽玄米 ② ホキ ③ 茄子　豚肉　ねぎ　みそ にんにく　生姜 ④ 魚肉(タチウオ・いとより・タイ・あじ) 玉ねぎ ⑤ 魚肉(たら)　豆腐　玉ねぎ ほうれん草 ⑥ 胡瓜　わかめ　コーン　ごま　ごま油 ⑦ みかん缶

エネルギー	421	kcal
たんぱく質	12.4	g
脂質	9.1	g
カルシウム	51	mg
ビタミンC	8	mg

12日(月)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ) ② 鶏の唐揚 ③ 鮭のじゃが塩炒め ④ コイン人参の煮付 ⑤ ポークウインナー ⑥ カリフラワーとツナのサラダ ⑦ みかん缶	① 白米　発芽玄米 ② 鶏肉　しょうが　にんにく ③ サケ　じゃが芋　コーン　マーガリン ④ 人参 ⑤ 豚肉 ⑥ カリフラワー　ツナ　赤ピーマン　玉ねぎ ⑦ みかん缶

エネルギー	430	kcal
たんぱく質	12.2	g
脂質	13.3	g
カルシウム	25	mg
ビタミンC	36	mg

13日(火)

献立名	材料名
① ごはん(さけふりかけ) ② ソース焼そば ③ ハンバーグ風カツ ④ ハムステーキ ⑤ 南瓜シューマイ ⑥ ひじきの白和え ⑦ パイン缶	① 白米　発芽玄米 ② 焼そば　もやし　キャベツ　豚肉 ソース ③ 玉ねぎ　鶏肉　豚肉　卵白　乳成分 ④ 鶏肉　豚肉 ⑤ 魚肉(たら)　南瓜　豆腐 ⑥ ひじき　人参　豆腐　枝豆 ⑦ パイン缶

エネルギー	430	kcal
たんぱく質	11.4	g
脂質	12.2	g
カルシウム	64	mg
ビタミンC	3	mg

15日(木)

献立名	材料名
① ごはん(のりたまふりかけ) ② 豚肉と大豆のトマト煮 ③ ぎょうざ ④ 鶏ときのこのポン酢和え ⑤ 人参かまぼこ ⑥ 星型しんじょの煮付 ⑦ フルーツミックス缶	① 白米　発芽玄米 ② 豚肉　大豆　赤・黄・緑ピーマン ケチャップ　にんにく　ソース　トマト ③ キャベツ　玉ねぎ　ニラ　豆腐　豚肉 ④ 鶏肉　ねぎ　しめじ　ポン酢 ⑤ たら　ほうれん草　人参 ⑥ 豆腐　魚肉(いとより・たい)　玉ねぎ 人参　南瓜　ほうれん草　ブロッコリー 豆乳 ⑦ フルーツミックス缶(黄桃　洋なし ぶどう　パイン　さくらんぼ)

エネルギー	430	kcal
たんぱく質	16.3	g
脂質	10.8	g
カルシウム	44	mg
ビタミンC	8	mg

19日(月)

献立名	材料名
① ごはん(さけふりかけ) ② 鶏つくね巻ポテト ③ チーズミートスパ ④ 洋風れんこん炒め ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ さつま芋の甘煮 ⑦ フルーツミックス缶	① 白米　発芽玄米 ② 鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　卵 ③ スパゲティー　玉ねぎ　チーズ　豚肉 ハヤシルー　ケチャップ ④ レンコン　ベーコン(豚肉)　玉ねぎ にんにく　オリーブオイル ⑤ ブロッコリー ⑥ さつま芋 ⑦ フルーツミックス缶(黄桃　洋なし ぶどう　パイン　さくらんぼ)

エネルギー	447	kcal
たんぱく質	12	g
脂質	9.7	g
カルシウム	35	mg
ビタミンC	44	mg

20日(火)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ) ② アジ大葉フライ ③ 和風カレーあん炒め ④ トンテキ風炒め ⑤ 花形がんもの煮付 ⑥ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚 ⑦ みかん缶	① 白米　発芽玄米 ② あじ　大葉 ③ 小松菜　あげ　人参　玉ねぎ　カレー粉 ④ 豚肉　玉ねぎ　しめじ　ソース ケチャップ ⑤ 豆乳　おから　大豆 ⑥ 枝豆　コーン　いとより ⑦ みかん缶

エネルギー	453	kcal
たんぱく質	20.1	g
脂質	15.5	g
カルシウム	107	mg
ビタミンC	6	mg

22日(木)

献立名	材料名
① カレーライス ② オレンジゼリー	① 豚肉　人参　じゃが芋　玉葱 チーズ　白米 ② 柑橘果汁　水飴

エネルギー	500	kcal
たんぱく質	11.9	g
脂質	10	g
カルシウム	74	mg
ビタミンC	25	mg

26日(月)

献立名	材料名
① ごはん(ゆかり) ② ホキ磯辺フライ ③ インゲンのコンソメ炒め ④ ミートボール ⑤ 鶏と千切大根の甘辛炒め ⑥ スマイルポテト ⑦ パイン缶	① 白米　発芽玄米 ② ホキ　青のり ③ インゲン　玉ねぎ　人参 ④ 鶏肉　玉ねぎ　卵白　乳成分　ごま油 ⑤ ちくわ(タチウオ・たら)　鶏肉 千切大根　人参 ⑥ じゃが芋 ⑦ パイン缶

エネルギー	445	kcal
たんぱく質	14.4	g
脂質	10.9	g
カルシウム	58	mg
ビタミンC	7	mg

27日(火)

献立名	材料名
① ごはん(のりたまふりかけ) ② 豚肉の生姜焼 ③ ブロッコリーのコンソメ煮 ④ 星型コロッケ ⑤ さばと白菜の旨煮 ⑥ 竹の子のおかか和え ⑦ フルーツミックス缶	① 白米　発芽玄米 ② 豚肉　玉ねぎ　生姜 ③ ブロッコリー ④ じゃが芋　玉ねぎ ⑤ さば　白菜　人参　コーン ⑥ 竹の子　かつお節 ⑦ フルーツミックス缶(黄桃　洋なし ぶどう　パイン　さくらんぼ)

エネルギー	440	kcal
たんぱく質	12.6	g
脂質	10.6	g
カルシウム	59	mg
ビタミンC	30	mg

29日(木)

献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ) ② 豆腐ハンバーグ ③ ジャーマンポテト ④ 花形人参の煮付 ⑤ チーズ入りかまぼこ ⑥ ブロッコリーの旨塩 ⑦ りんご缶	① 白米　発芽玄米 ② 豆腐　キャベツ　玉ねぎ　人参　鶏肉 ひじき　紅生姜 ③ じゃが芋　ベーコン(豚肉)　玉ねぎ グリンピース ④ 人参 ⑤ たら　いとより　乳成分　じゃが芋 とうもろこし　卵白 ⑥ ブロッコリー　人参　ごま　ごま油 ⑦ りんご缶

エネルギー	421	kcal
たんぱく質	11.5	g
脂質	9.9	g
カルシウム	56	mg
ビタミンC	12	mg

味噌汁の具材についてですが、

弊社では曜日ごとに下記の内容で固定しております。

・月曜日・・・豆腐、あげ、わかめ

・火曜日・・・玉ねぎ、にんじん、わかめ

・木曜日・・・大根、あげ、わかめ

★１１月・・・旬の食べ物★

さば　えのき

だいこん　はくさい

ゆず　みかん

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！！

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。

株式会社　万　福