

11月の給食献立表

令和6年11月号 発行者：アテネ学園

日曜日	行事	9時45分おやつ 0・1・2歳児	昼食	15時おやつ	材 料 名				栄養価
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1日 (金)	創立記念日	麦茶 アンパンマン ビスケット	ちらし寿司 鮭の照り焼き フロッコリーサラダ ケーキ みそ汁(さつまいも・ねぎ・薄揚げ)	麦茶 ミニサラダ せんべい	ごはん さつまいも 砂糖 油 ちらし寿司の素 ビスケット ケーキ サラダせんべい	鮭 油揚げ 卵 ベーコン	フロッコリー にんじん 長ねぎ	しょうゆ 酒 煮干しだし	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 43.2 g カルシウム 168 mg 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.8 g
2日 (土)			五目あんかけ丼 ラフランスゼリー 牛乳	麦茶 ハッピーターン	ごはん 片栗粉 ラフランスゼリー ハッピーターン	牛乳 豚肉	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 中華スープの素	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 32.9 g カルシウム 145 mg 食物繊維 4 g 食塩相当量 1.2 g
5日 (火)		麦茶 かぼちゃの甘煮	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ みかん コーンスープ	牛乳 おからドーナツ	ごはん 油 ホットケーキミックス マヨネーズ スパゲティ パン粉 バター 砂糖	牛乳 豚肉 おから 卵 わかめ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん えのきだけ かぼちゃ みかん	ケチャップ 中濃ソース 食塩 コンソメ 昆布だし	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 36.6 g カルシウム 181 mg 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g
6日 (水)		野菜ジュース	ごはん 塩唐揚げ 大根サラダ ヨーグルト みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	フルーツゼリー	ごはん 油 片栗粉 砂糖 ごま油 野菜ジュース フルーツゼリーの素	鶏肉 みそ ヨーグルト	だいこん かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン にんじん にんにく	しょうゆ 酢 酒 食塩 煮干しだし こしょう	エネルギー 286 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 35.6 g カルシウム 180 mg 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.8 g
7日 (木)		バナナ	ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 冷凍りんご すまし汁(チンゲン菜・豆腐・焼麩)	麦茶 お好み焼きトースト	ごはん 砂糖 焼麩 油 米粉パン	さば 豆腐 ウィンナー みそ 薄揚げ ピザ用チーズ 芽ひじき	キャベツ チンゲンサイ ねぎ にんじん しらたき いんげん しょうが 冷凍りんご バナナ	しょうゆ 酒 煮干しだし	エネルギー 364 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.4 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 199 mg 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.5 g
8日 (金)		みかんゼリー	ごはん オムレツ 浅漬け りんご もちつき汁	牛乳 チョイスビスケット	ごはん チョイスビスケット 国産みかんゼリー じゃがいも	牛乳 卵 ベーコン 豚肉	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり しめじ ごぼう りんご 糸こんにゃく	ケチャップ しょうゆ コンソメ 丸鶏がらスープ 食塩 中華だし	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 30.9 g カルシウム 168 mg 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.3 g
9日 (土)			豚丼 みかんゼリー 牛乳	麦茶 たべっこどうぶつ	ごはん 砂糖 たべっこどうぶつ みかんゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ しらたき にんじん こまつな しめじ しょうが	しょうゆ 酒	エネルギー 299 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 197 mg 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 0.7 g
11日 (月)		麦茶 ビスコ	ごはん 鮭のしょうゆ漬け焼き すき昆布煮 柿 かきたま汁(卵・豆腐・葱)	麦茶 オランダせんべい	ごはん 油 砂糖 ビスコ オランダせんべい	鮭 豆腐 卵 みそ	えのきだけ にんじん すき昆布 かき しらたき	しょうゆ ケチャップ 煮干しだし 酒	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 38.2 g カルシウム 148 mg 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.6 g
12日 (火)		バナナ	ごはん 焼き栗コロッケ しょうゆフレンチ ピーチゼリー みそ汁(わかめ・厚揚げ)	牛乳 りんごケーキ	ごはん 焼き栗コロッケ ホットケーキミックス 薄力粉 砂糖 油 炒りごま ももゼリー	牛乳 豆乳 厚揚げ 鶏肉 卵 みそ わかめ ダイスタース	キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう バナナ りんご	中濃ソース しょうゆ 酢 煮干しだし 食塩	エネルギー 426 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 64.4 g カルシウム 314 mg 食物繊維 6.6 g 食塩相当量 2.2 g
13日 (水)		ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 白菜サラダ 洋梨 みそ汁(だいこん・こまつな)	麦茶 里たべよ	ごはん 里たべよ 焼麩 油 砂糖 ミニゼリー	鶏肉 みそ ハム	はくさい だいこん きゅうり こまつな コーン にんじん にんにく しょうが 洋梨	塩麹 酢 食塩 煮干しだし こしょうゆ	エネルギー 214 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 22.1 g カルシウム 104 mg 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.5 g
14日 (木)	ワクワクメニュー (先生考案メニュー)	りんごジュース	アンパンマンライス からあげ 栄養たっぷりスープ フルーツポンチ	牛乳 アンパンマン ふんわりコーン	幼児りんごジュース ふんわりコーン 砂糖 ごはん	鶏肉 ベーコン 牛乳 ウィンナー	ほうれん草 だいこん コーン にんじん しょうが	しょうゆ コンソメ ケチャップ	【元氣100倍！アンパンマンランチ】です☆ 
15日 (金)		バナナ	ごはん 白身魚のトマトソースがけ ポテトサラダ みかん みそ汁(チンゲンサイ・えのき・麩)	かぼちゃプリン	じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ 油 ごはん	牛乳 カレイ 厚揚げ みそ	ホールトマト缶 チンゲンサイ きゅうり にんじん えのきだけ たまねぎ にんにく バナナ みかん	ケチャップ 食塩 煮干しだし	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 207 mg 食物繊維 7.0 g 食塩相当量 1.6 g
16日 (土)			ボークカレーライス 豆乳プリン 野菜ジュース	麦茶 アンパンマン キャラメルコーン	きになる野菜ジュース じゃがいも バター あじわいプリン キャラメルコーン ごはん	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん ホールトマト缶	カレールウ甘口	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 39.0 g カルシウム 100 mg 食物繊維 8.0 g 食塩相当量 1.5 g
18日 (月)		麦茶 ふかしもち	ごはん 鶏肉のからあげ ごま酢あえ ヨーグルト のり佃煮 おでん	麦茶 アップルパイ	冷凍パイシート バター グラニュー糖 砂糖 すりごま ごま油 さつまいも 揚げ油 ごはん	厚揚げ さつまいも 鶏肉 ちくわ のり佃煮 角切り昆布 ヨーグルト はんぺん ウィンナー	だいこん もやし にんじん こまつな りんご	しょうゆ みりん 酢 かつお節だし 昆布だし	エネルギー 392 kcal たんぱく質 21 g 脂質 20.0 g 炭水化物 30.6 g カルシウム 222 mg 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.4 g
19日 (火)		みかん	ゆかりごはん 擬製豆腐 キャベツの煮びたし バナナ みそ汁(ほうれん草・しめじ・麩)	麦茶 さつまいも クッキー	ごはん 砂糖 焼麩 油 さつまいも	豆腐 卵 豚肉 牛乳 みそ バター	もやし ほうれんそう キャベツ しめじ ねぎ きゅうり にんじん しいたけ ゆかり みかん バナナ	しょうゆ 煮干しだし	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 5.0 g カルシウム 140 mg 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.1 g
20日 (水)	誕生会	麦茶 ウエハース	ナポリタン フロッコリーの卵炒め まんまるエビフライ(0.1,2歳児：エビカツ) ポテト(ミニオン) ロールケーキ かぼちゃスープ	麦茶 ぱりんこ	スパゲティ ポテト ロールケーキ	鶏肉 ツナフレーク缶 粉チーズ	はくさい にんじん こまつな しめじ ピーマン	ケチャップ しょうゆ 酢 コンソメ こしょう	
21日 (木)		りんご	焼きそばパン 大学芋 フルーツヨーグルト わかめスープ	麦茶 シュークリーム	中華めん 油 シュークリーム ロールパン	プレーンヨーグルト 豚肉 わかめ	キャベツ もやし たまねぎ コーン ねぎ にんじん 白桃缶 みかん缶 はんぺん りんご バナナ	焼きそばソース 食塩 中華スープの素	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 66.3 g カルシウム 156 mg 食物繊維 8.2 g 食塩相当量 3.1 g
22日 (金)		ピーチゼリー	ごはん 酢豚風 春雨サラダ バナナ スーミータン	牛乳 スティックポテト	ごはん フライドポテト はるさめ 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ピーチゼリー	牛乳 豚肉 卵 ハム 青のり	たまねぎ もやし バナナ だけのこと ヒーマン クリームコーン缶 コーン こまつな きゅうり にんじん しょうが	ケチャップ しょうゆ 酢 酒 コンソメ 食塩 こしょう	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 24.9 g 炭水化物 45.2 g カルシウム 165 mg 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.9 g
25日 (月)		バナナ	ごはん れんこん入りつくね焼き さつまいものクリーム煮 みかんゼリー みそ汁(白菜・さつまいも・薄揚げ)	牛乳 ムーンライト クッキー	ごはん さつまいも 国産みかんゼリー ムーンライト	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 卵 薄揚げ 刻みのり	もやし はくさい ほうれんそう たまねぎ れんこん にんじん しょうが バナナ	しょうゆ 酒 煮干しだし	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.5 g 炭水化物 38.5 g カルシウム 193 mg 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 2.4 g
26日 (火)		ぶどうジュース	ごはん 蒸し鶏のごまだれ コーンサラダ りんご すまし汁(わかめ・かまぼこ・ねぎ)	プリン	ごはん すりごま 砂糖 油 ごま油 フッチンプリン 幼児ぶどうジュース	鶏肉 かまぼこ わかめ	キャベツ コーン ねぎ きゅうり りんご	しょうゆ 酒 酢 食塩 かつお節だし	エネルギー 256 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 23.6 g カルシウム 105 mg 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.4 g
27日 (水)		麦茶 アスパラガス ビスケット	そぼろロコモコ丼 おひたし 柿 みそ汁(なめこ・豆腐・葱)	麦茶 さつまいももち	ごはん 胚芽米 砂糖 さつまいも アスパラガスビスケット	卵 豆腐 薄揚げ 豚肉 鶏肉 ダイスタース	もやし なめこ たまねぎ こまつな にんじん ねぎ グリーンピース かき	しょうゆ 煮干しだし 酒 食塩	エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 49.5 g カルシウム 208 mg 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 g
28日 (木)		りんご	ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら バナナ みそ汁(しめじ・ほうれんそう・じゃがいも)	麦茶 肉まん	ホットケーキミックス じゃがいも ごま油 砂糖 炒りごま 油	ぶり 牛乳 みそ 豚肉	ごぼう ほうれんそう にんじん だけのこと しめじ しらたき りんご バナナ	しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし	エネルギー 396 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 43.8 g カルシウム 144 mg 食物繊維 6.8 g 食塩相当量 2.4 g
29日 (金)		バナナ	ごはん はんぺんハムチーズカツ フロッコリーのおかか和え 栗のムース かぶのスープ	牛乳 コーンポタージュ せんべい	さつまいも 油 砂糖 炒りごま てんぷら粉 パン粉	牛乳 ハム はんぺん かつお節	たまねぎ かぶ コーン フロッコリー みかん ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ ラフランス	しょうゆ コンソメ 酢 食塩	エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 38.8 g カルシウム 203 mg 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g
30日 (土)			ごはん クリームシチュー マスカットゼリー すこやかふりかけ(のり) 野菜ジュース	麦茶 やさしいパン	じゃがいも バター やさしいパン こども充実野菜 マスカットゼリー	牛乳 鶏肉 すこやかふりかけ	たまねぎ にんじん しめじ	クリームシ チュールワ	エネルギー 364 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 53.2 g カルシウム 175 mg 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 1.8 g

※行事や発注材料の関係で一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の栄養価を記載しております。

体を温めて風邪予防

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べることで血行がよくなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。また、風邪予防のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪予防になります。生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果でさらに身体が温まりやすくなるのでおすすめです。

ビタミンC・・・肌や骨、血管、臓器など、体内のさまざまな部分で健康を維持・改善する効果がある
カリウム・・・細胞の浸透圧や体液のpHバランスを保つなど、生命維持に欠かせないミネラル
食物繊維・・・便秘を整えて便秘を防ぐうえで欠かせないもの

旬の根菜・・・にんじん、れんこん、かぼちゃ、さといも、やまいも、じゃがいも、さつまいも、ごぼう、かぶ、だいこん など過熱して食べると甘味が増して美味しい野菜たくさんありますね

