



つなぐ認定 こども園 11月献立

◇◇ 食物アレルギーをもつお子さんの保護者様へ ◇◇
 ★ 卵・乳・小麦・大豆、又はそれらを原材料とした製品を使用している献立について、記号で表示をしています。★ えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。
 ★ パンは、卵不使用です。
 ★ 調味料(しょうゆ・みそ・ソース類・ドレッシング等)のアレルゲン表示は除いています。
 ★ 詳しい情報が必要な方、又は不明な点がある場合は、園までお問合せください。

【アレルギー表示について】【 ←乳、 ←卵】※2色で記載があるものは、2つのアレルゲンが混在しているという印です。

★ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。 (作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	アレルギー			おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルギー			おやつ			おもな材料(昼食)				
		卵	乳	小麦	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり	午前(1~2歳児)			午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり							
1	マージンごはん チキン照り焼き 春雨とひき肉の炒め マカロニサラダ みそ汁 みかん				バナナ	アップルケーキ	★▲◇	★保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人 参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ パイン缶 ニ ラ りんご きゅう	16	ロールパン ポテトの豆乳グラタン ほうれん草のソテー 豚肉と白菜のスープ バナナ				梨	みそおにぎり	麦茶	鶏ささみ 調理豆乳 ベーコン 豚肉 ツナ缶	ロールパン (超熟) じゃが芋	玉ねぎもやし ブロッコリー ほうれん草 Hコーン缶 白菜 人 参 たけのこ しいたけ パナ	
2	豚肉ピピンバ コロコロ芋のサラダ みそ汁 柿				米せんべい	マシュマロサンド	●▲	★保育乳	豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり とうがん ねぎ ニラ キャベツ 柿	17	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー カリカリきゅうり みそ汁 柿				りんご	蒸し芋	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ ニラ 人 参 きゅうり えのきたけ 柿		
4	チキンカレー キャベツのツナあえ すまし汁 ヨーグルトサラダ				米せんべい	ちんぴん	▲	★保育乳	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン キャベツ ブロッコリー たけのこ GP えのきたけ みつば パナナ みかん缶 レーズン パイン缶 りんご	18	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ 春雨スープ みかん				米せんべい	ココアラスク	★▲	★保育乳	鶏もも肉 ベーコン 豚もも肉	精白米 強化米 練りごま 春雨	刻み昆布 かんぴょう 人参 たけのこ 糸こんにやく ブロッコリー トマト 白菜 みかん
5	麻婆どんぶり スティックきゅうり コーンスープ みかん				***	スティックパン	▲	★保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	人参 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 ブロッコリー みかん	19	ハヤシライス スティックきゅうり コーンスープ みかん				***	亀の甲せんべい	▲	★保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ みかん
7	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー そうめん汁 みかん				米せんべい	さつま芋の蒸しパン	★▲◇	★保育乳	ひきわり納豆 豚肩ロース 竹小町	精白米 強化米 そうめん	人参 ブロッコリー 玉ねぎ もやし ねぎ みかん	21	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーとツナのサラダ 魚のみそ汁 みかん				米せんべい	ヨーグルトブレッド	★▲	★保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 ツナ缶 白身魚	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 人参 大根 ねぎ みかん
8	クファジュシー 魚の磯天ぷら ほうれん草のソテー イナムドゥチ(表示確認) 柿				バナナ	ジャムサンド	★▲	★保育乳	ツナ缶 白身魚 ベーコン 豚肉	精白米 強化米 てんぷら粉	人参 ニラ 干しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ Hコーン缶 大根 柿	22	ごはん 鶏のから揚げ こんにやくのソテー ごまかぼちゃ みそ汁 りんご				バナナ	お麩ラスク	▲◇	★保育乳	鶏もも肉 豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 かぼちゃ なす ねぎ りんご
9	沖縄そば 沖縄そば ブロッコリーのマリネ 梨				米せんべい	しらすおにぎり			豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば	刻み昆布 山東菜 ブロッコリー 人参 しめじ 梨	24	マージンごはん 魚のタルタル焼き 春雨の中華炒め ひじきのフレンチあえ みそ汁 梨				りんご	誕生日ケーキ	★▲	★保育乳	白身魚 豚もも肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 もちきび 春雨 じゃが芋	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しめじ ニラ さいいんげん きゅうり コーン缶 梨
10	弁当会				りんご	ぜんざい ▲◇せんべい						25	スパゲティミートソース ほうれん草炒め コーンスープ バナナ				米せんべい	いなり寿司 ◇	麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ	人参 白菜 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 Hコーン缶 Cコーン缶 バナナ	
11	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 切干大根のイリチー ひじきサラダ みそ汁 りんご				米せんべい	きなこクッキー	★▲◇	★保育乳	豚レバー 鶏ささみ 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	切干大根 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにやく Hコーン缶 とうがん ねぎ りんご	26	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ みそ汁 みかん				***	くろ棒	●▲	★保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さいいんげん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ みかん
12	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり ゆし豆腐汁 みかん				***	げんまい棒	◇	★保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP Hコーン缶 きゅうり みかん	28	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ポテトのそぼろ煮 カリカリきゅうり すまし汁 みかん				米せんべい	黒糖アガラサー	▲	★保育乳	豚肩ロース 鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ(水 煮) えのきたけ ねぎ みかん
14	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん				米せんべい	ココアケーキ	★▲	★保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 ごま	赤ピーマン 玉ねぎ サラダ 菜 人参 ニラ 糸こんにやく きゅうり かぼちゃ ねぎ みかん	29	黒米ごはん 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 みかん				バナナ	くずもち ◇	★保育乳	豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米 マカロニ	大根 昆布 しめじ 人 参 パイン缶 りんご レーズン 白菜 みかん	
15	♪ 七五三のお祝い御膳 ♪ 祝寿司 温サラダ 豆腐ハンバーグ(きのこソース) フライドポテト 花魁のスープ フルーツ盛り				米せんべい	赤まんじゅう	★▲	★保育乳	鮭フレーク 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 もずく	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 えのきたけ しめじ キャベツ トマト 大根 ブロッコリー パイン缶 みかん パナ	30	ドライカレー チキン照り焼き 春雨サラダ ポテトスープ りんご				米せんべい	型抜きクッキー	●★▲	★保育乳	豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	トマト 玉ねぎ なす もやし かぼちゃ 人 参 ピーマン きゅうり りん ご えのきたけ

(アレルギー対応食について)
 ★ 朝のおやつは、表示確認の上、アレルギー不使用で対応します。
 ★ 午後のおやつは、アレルギー対応食材を使用したり、食材、形状が異なったおやつになる場合があります。
 ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。





食育だより

つなぐ認定こども園

令和 4 年 11 月号

(作成者) 栄養士 野原正子



とっても大切! 早寝早起きと朝ごはん



子どもの
成長を祝う
七五三



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。
間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal 前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

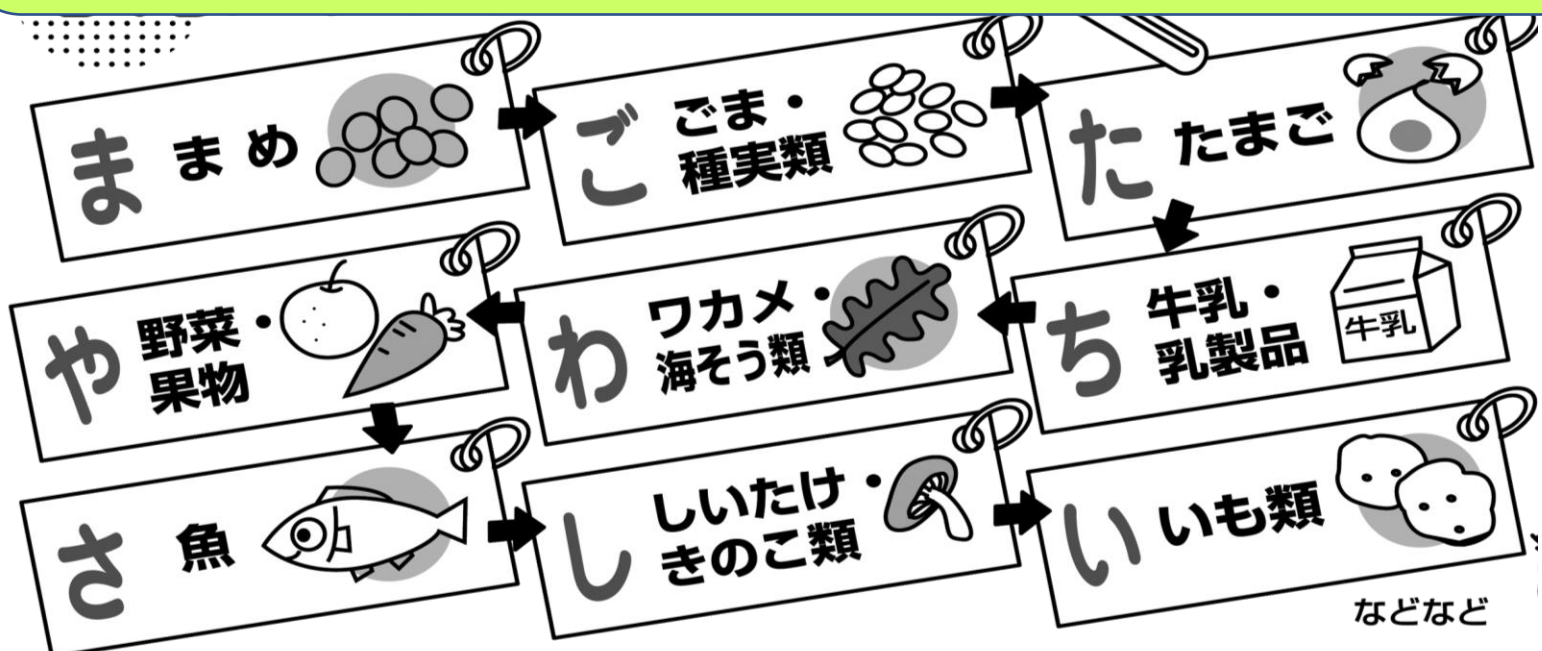
11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



「まごたちわやさしい」



日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた言葉です。手軽にいろいろなものが手に入る現代では、食の欧米化がどんどん進み、食生活も乱れがちという方も多くなってきました。そんな現代ですが、この合言葉「まごたちわやさしい」を意識することで、食生活を改善することができるかもしれません。食卓でクイズにすると楽しい食育になりますね。



* ご飯に含まれるでんぷん(糖質)は、脳が働くための基本的なエネルギー源です