11月

[東海第一幼稚園　2026.10.23]

Lunch menu and description

				アレルギー表示	栄養価
				（主な原材料のみ） 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ゴマ	エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
2	月	☆ロールパン	ロールパン	小麦、乳	414 13.3 22.0 1.3
		さつまいものシチュー	にんじん　玉ねぎ　さつまいも　しめじ　豚肉　グリンピース(冷)　シチュールウ　塩　こしょう　マーガリン	ルウ(小麦・乳)、乳	
		コーンフライ	コーンフライ　油	小麦、乳	
		マカロニきなこ	リボンマカロニ　きな粉　塩	小麦	
4	水	☆ごはん	米		403 20.1 11.8 1.8
		エビカツ	エビカツ　油	小麦、乳、卵、エビ	
		繊切りキャベツ	キャベツ　もやし　ソース		
		がんもの煮物	がんも　にんじん　板こんにゃく　いんげん(冷)　かつおだし　みりん　しょうゆ　砂糖		
5	木	☆ごはん	米		412 19.8 17.7 1.5
		さばの塩焼き	さばの塩焼き		
		ゴマ和え	もやし　キャベツ　にんじん　すりごま　しょうゆ	ゴマ	
		豚汁	豚肉　木綿豆腐　大根　にんじん　板こんにゃく　ごぼう　里芋　しめじ　ねぎ　味噌　かつおだし		
6	金	☆ナポリタンスパゲティ	スパゲティ　ウインナー　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　塩　こしょう　ソース　ケチャップ	小麦	411 14.4 16.9 1.8
		揚げパン	ホワイトロール　油　きな粉　砂糖　塩	パン(小麦・乳)	
		フレンチサラダ	キャベツ　もやし　にんじん　冷凍ちくわ　フレンチ(白)ドレッシング	ドレッシング(卵)	
9	月	☆のりたまごはん	米　のりたまふりかけ	卵	419 12.0 16.8 1.5
		肉じゃが	じゃがいも　豚肉　糸こんにゃく　にんじん　玉ねぎ　グリンピース(冷)　しょうゆ　砂糖　みりん　かつおだし		
		れんこんサラダ	れんこん　にんじん　冷凍ちくわ　すりごま　マヨネーズ　しょうゆ	ゴマ、マヨネーズ(卵)	
10	火	☆エビピラフ	米　むきエビ(冷)　玉ねぎ　にんじん　グリンピース(冷)　マーガリン　コンソメ　しょうゆ　塩　こしょう	エビ、乳	413 16.6 16.3 1.5
		のりからあげ	鶏もも肉(皮なし)　しょうが　しょうゆ　酒　塩　片栗粉　青のり　油		
		ゴマ和え	キャベツ　もやし　にんじん　すりごま　しょうゆ	ゴマ	
		みかんダイスゼリー	みかんダイスゼリー		
11	水	☆ごはん	米		414 15.1 15.4 1.5
		彩りたまごやき	彩りたまごやき	卵	
		うま煮	大根　はんぺん　れんこん　にんじん　板こんにゃく　里芋　生しいたけ　いんげん(冷)　豚肉　かつおだし　みりん しょうゆ　砂糖		
		りんご	りんご		
12	木	☆ゆかりごはん	米　ゆかり粉		456 19.4 12.0 0.8
		とんかつ	豚ロース肉　塩　こしょう　小麦粉　マヨネーズ(衣)　パン粉　油	小麦、卵、パン粉(小麦・乳)	
		おかか和え	もやし　ほうれん草　にんじん　かつお節　しょうゆ		
		赤飯団子	小豆　米　もち米　塩　こしあん　黒ゴマ　アルミカップ	ゴマ	
13	金	☆ごはん	米		411 18.7 17.1 1.3
		炒り豆腐	木綿豆腐　鶏ミンチ　にんじん　しいたけ(干)　たまご(全卵冷凍)　片栗粉　グリンピース(冷)　砂糖　みりん しょうゆ　かつおだし	卵	
		ゴマドレサラダ	キャベツ　もやし　きゅうり　ハム　マヨネーズ　ゴマ油　砂糖　酢　しょうゆ　すりごま	ハム(乳・卵)、ゴマ マヨネーズ(卵)	
16	月	☆中華ごはん	米　豚肉　むきエビ(冷)　イカ短冊(冷)　キャベツ　もやし　玉ねぎ　にんじん　しいたけ(干)　中華だし　鶏ガラ 塩　こしょう　しょうゆ　ゴマ油　片栗粉	エビ	427 14.5 18.0 1.6
		揚げぎょうざ	ぎょうざ　片栗粉　油	小麦	
17	火	☆ロールパン(ブルーベリージャム)	ロールパン　ブルーベリージャム	小麦、乳	406 18.2 20.5 1.9
		ハンバーグ(ケチャップソース)	ハンバーグ　ケチャップ　ソース　砂糖		
		ポパイスープ	マカロニ　ほうれん草　玉ねぎ　にんじん　コーン(冷)　エリンギ　ベーコン　コンソメ　塩　こしょう　ホワイトソース　牛乳	小麦、ベーコン(乳・卵)、乳	
18	水	☆ごはん	米		425 19.9 15.3 1.1
		厚揚げのそぼろ煮	豚ミンチ　厚揚げ　板こんにゃく　玉ねぎ　いんげん(冷)　にんじん　かつおだし　みりん　しょうゆ　砂糖　片栗粉		
		イカフライ	イカフライ　油	小麦	
19	木	☆ごはん	米		400 13.9 10.4 1.5
		ちくわの磯辺揚げ	冷凍ちくわ　小麦粉　青のり　油	小麦	
		塩昆布和え	白菜　もやし　にんじん　塩昆布　しょうゆ		
		けんちん汁	えのき　里芋　にんじん　大根　ごぼう　木綿豆腐　板こんにゃく　ねぎ　鶏肉　かつおだし　しょうゆ		
20	金	☆ごはん	米		443 13.6 17.2 1.4
		ポークビーンズ	じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　豚肉　青ピーマン　大豆(乾)　ソース　ケチャップ　砂糖　コンソメ　片栗粉		
		マカロニサラダ	マカロニ　にんじん　きゅうり　ハム　コーン(冷)　塩　こしょう　マヨネーズ	小麦、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	
25	水	☆チャーハン	米　たまご(全卵冷凍)　玉ねぎ　にんじん　グリンピース(冷)　ウインナー　しいたけ(干)　中華だし　しょうゆ　ゴマ油	卵	418 12.7 21.5 1.9
		春巻き	春巻き	小麦	
		ベーコンと白菜のスープ	白菜　ベーコン　しめじ　コーン(冷)　かつおだし　しょうゆ　塩	ベーコン(乳・卵)	
26	木	☆ごはん	米		434 12.4 17.0 1.1
		すき焼き風煮	豚肉　糸こんにゃく　白菜　木綿豆腐　ねぎ　砂糖　みりん　しょうゆ　かつおだし		
		大学芋	さつまいも　油　大学芋のたれ　黒ゴマ	小麦、ゴマ	
27	金	☆ごはん	米		426 19.0 13.3 2.0
		みそかけおでん	昆布　板こんにゃく　はんぺん　冷凍ちくわ　里芋　大根　鶏ミンチ　しょうが　味噌　砂糖　みりん　酒　しょうゆ　水		
		ゆかり和え	きゅうり　にんじん　もやし　ゆかり粉　しょうゆ		
		ーロチーズ	ーロチーズ	乳	
30	月	☆ひじきごはん	米　にんじん　しいたけ(干)　芽ひじき(乾)　油揚げ　板こんにゃく　しょうゆ　みりん　砂糖　かつおだし		405 15.1 16.1 1.5
		さんまの梅煮	さんまの梅煮	小麦	
		ゴマ和え	キャベツ　もやし　にんじん　すりごま　しょうゆ	ゴマ	
		ピーチヨーグルト	黄桃缶　ヨーグルト	乳	

月の平均
419 16.0 16.4 1.5

※1　☆…主食の表示　※2　牛乳…毎食つきます　※3　10日…誕生会

食材は役割で分けて表示しています。　赤・・・血や骨を作るもの　黄・・・エネルギーのもととなるもの　緑・・・体の調子を整えるもの　黒・・・味覚を育てるもの

一食当たりの栄養価は、食事摂取基準（2015年版）、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

推定必要エネルギー量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(g)	亜鉛(g)	レチノール当量(ビタミンA)(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5

身近な食品　いも



じゃがいもは地下茎が膨らんだものです。糖質やカリウム、ビタミンCが豊富です。また、食物繊維が実はさつまいもよりも多いのも特徴です。



さといもは地下茎が膨らんだものです。水分が多く、カリウムも豊富に含まれています。特有のぬめりがあるのが特徴です。



さつまいもは根が膨らんだものです。糖質がいもの中でも特に含まれ、ビタミンCも豊富です。



ながいもは担根体(根と茎の中間の性質を持つ部分)が膨らんだものです。糖質やカリウムが豊富ですが、食物繊維はあまり多くありません。



11月8日は「いい歯の日」



歯は食べ物を噛むために欠かせないもので、力を出すときに食いしばるなど、重要な働きをしています。丈夫なよい歯を保つためには、乳製品や小魚、大豆などに多く含まれるカルシウム、カルシウムを歯に運ぶ働きのあるビタミンD、エナメル質をつくるビタミンAなどの栄養をじょうずにとりましょう。

秋においしい果物を食べよう！

秋は実りの季節。りんご、柿、ぶどうなどが旬を迎えます。果物の多くは火を通さずに食べられるので栄養素を無駄なく取り入れられ、水分も多いので水分補給に適しています。ほかにも、りんごに多い食物繊維は腸内環境を整え、柿に多いビタミンCは免疫力を強化し、ぶどうに多いブドウ糖は体内に入るとすぐにエネルギーになり、疲労回復に役立つなどの効果があります。

