

# 11がつのこんだてひょう

日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの		からだのちようしをととのえるもとになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			人参	玉葱	米・じゃがいも・かぼちゃ	ピーナッツ				
1 金			レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 クラッカー	鶏レバー 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	372 496	牛乳 丸ボーロ
2 土			イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ベーコン 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	451 464	牛乳 あられ
5 火			開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	408 519	牛乳 サブレ
6 水			サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	鮭 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	428 523	牛乳 おかき
7 木			豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	豚肉・豆腐 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	363 483	牛乳 ウエハース
8 金			豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	393 511	牛乳 クラッカー
9 土	運動生活発表会											
11 月			カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛肉 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	469 572	牛乳 せんべい
12 火			れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	360 468	牛乳 クッキー
13 水			八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 13日さつまいものスック 28日 焼き芋	豚肉 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	367 488	牛乳 ビスケット
14 木			魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	鯖 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	370 490	牛乳 ドーナッツ
15 金			鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 *りんごとレーズンの米粉蒸し	鶏肉 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	465 569	牛乳 かりんとう
30 土			かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	467 474	牛乳 せんべい
誕生 20 水			魚のから揚げ ヘルシー焼肉・ブロッコリーホト 玉ねぎのスープ みかん	固形ヨーグルト	白身魚 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	482 438	牛乳 カステラ

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当 g	ビタミン				
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	400	15~26	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	411	18.4	17.6	303	1.9	1.7	448	0.33	0.48	24
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	505	19.9	18.2	337	1.7	1.6	393	0.32	0.5	21

なかなか秋らしい気温にはなりません、今年もまた「焼き芋会」の季節となりました。  
さつまいもはビタミンCとカルシウムが豊富です。シミ、ソバカスを防ぎ、白血球の免疫力を高め、風邪にかかりにくい体にしてくれます。  
そして、食物繊維が豊富で、便の排泄を促進します。  
お店で選ぶ時は、皮の光沢と太り具合を見て、皮はなめらかで触ってやわらかくないもの、皮に変色がないものをおすすめです。

## ぎょうじよてい



## こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
ブロッコリー	13	① ブロッコリーは食べやすい大きさの房に分けて茹でる ② じゃがいもは茹でてつぶす。 ③ ①②を合わせAで和える
じゃがいも	17	
A 塩 A サラダ油	0.2 0.8	