

11月 予定献立表

2022年10月27日
横浜ナーサリー
給食センター

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	火	ごはん なかよしミートローフ ブロッコリーの炒め スープ りんご、牛乳	米 豚ひき、牛ひき、玉ねぎ、人参、塩、パン粉、豆乳、油、ソース ブロッコリー、塩、油 ベーコン、玉ねぎ、鶏がら、塩 りんご、牛乳	マカロニ安倍川 牛乳 柿	マカロニ、バター、砂糖 きなこ 牛乳 柿
2	水	ロールパン 鮭のコンフレク焼き トマト クリームシチュー バナナ	ロールパン 鮭、塩、マヨネーズ、コーンフレーク トマト じゃがいも、玉ねぎ、人参、ほうれん草、鶏肉、小麦粉、バター、牛乳、鶏がら、塩、油 バナナ	お菓子 ウエハース 牛乳 おにぎり	お菓子 ウエハース 牛乳 米、ごま、塩
3	木				
4	金	シーチキンごはん 大根と生揚げのみそ煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	米、ツナ缶、酒、砂糖、しょうゆ 大根、人参、しめじ、生揚げ、豚肉、かつおぶし、酒、しょうゆ、みそ、砂糖、片栗粉 きゃべつ、ちくわ、ゆかり 玉ねぎ、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ	ほうれん草蒸しパン 牛乳 りんご	小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳 砂糖、ほうれん草、油 牛乳 りんご
5	土	親子遠足			
6	日				
7	月	ごはん 磯焼き 納豆和え みそ汁	米 卵、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、砂糖、しょうゆ、塩、油 納豆、ほうれん草、きゅうり、しょうゆ、かつおぶし ふ、白菜、こんぶ、煮干し、みそ	スイートポテト 牛乳 ぶどうゼリー	さつまいも、砂糖 バター、生クリーム 牛乳 ぶどうゼリー
8	火	バターロール 鶏肉のバターしょうゆ焼き きゃべつの炒め スープ バナナ、牛乳	バターロール 鶏肉、酒、しょうゆ、バター きゃべつ、人参、塩、油 玉ねぎ、チンゲンサイ、塩、鶏がら バナナ、牛乳	おにぎり カミカミ昆布 みかん	米、のり、ゆかり カミカミ昆布 みかん
9	水	ごはん しょうが焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 柿	米 豚肉、しょうが、玉ねぎ、セロリ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 生揚げ、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 柿	洋風お好み焼き 牛乳 おにぎり	小麦粉、ウインナー、卵 かつおぶし、玉ねぎ きゃべつ、ソース 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
10	木	ごはん めかじきのオランダ揚げ 浅漬け みそ汁 りんご、牛乳	米 めかじき、塩、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、卵、油 大根、きゅうり、塩、しょうゆ 玉ねぎ、わかめ、豆腐、こんぶ、煮干し、みそ りんご、牛乳	お菓子 野菜生活(非常食) 柿	お菓子 野菜生活(非常食) 柿
11	金	きのこカレーライス もやしとハムのサラダ スープ みかん、牛乳	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、しいたけ、りんご、にんにく ソース、塩、鶏がら、カレー粉、小麦粉、バター、牛乳、油 もやし、ハム、油、砂糖、酢、塩 トマト、玉ねぎ、鶏がら、塩 みかん、牛乳	ジャムサンド 牛乳 おにぎり	食パン、フルベリージャム 牛乳 米、ゆかり
12	土	牛丼 ほうれん草の磯辺和え みそ汁 牛乳	米、牛肉、玉ねぎ、人参、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 ほうれん草、人参、しょうゆ、のり 玉ねぎ、なめこ、煮干し、こんぶ、みそ 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
13	日				
14	月	さつまいもごはん 鶏肉の甘辛煮 春雨サラダ 清汁 みかん	米、さつまいも、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま 鶏肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、片栗粉 春雨、きゅうり、人参、ハム、しょうゆ、酢、砂糖、油 玉ねぎ、小松菜、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 みかん	お菓子 牛乳 おにぎり	お菓子 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
15	火	ごはん 肉じゃが もやしの和え物 みそ汁 柿	米 じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、豚肉、グリーンピース缶、しょうゆ、砂糖 みりん、塩、油 もやし、パプリカ、ごま油、しょうゆ、砂糖、酢 切干大根、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 柿	クリームナッツ 牛乳 ぶどうゼリー	ドーナッツ、生クリーム 砂糖、みかん缶 牛乳 ぶどうゼリー
16	水	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ 牛乳	ロールパン マカロニ、鶏肉、人参、玉ねぎ、チーズ、牛乳、生クリーム、小麦粉、バター、塩、鶏がら、油 ブロッコリー、酢、砂糖、油、塩 玉ねぎ、ベーコン、鶏がら、塩 牛乳	アップルゼリー ウエハース りんご	アップルゼリー ウエハース りんご
17	木	ごはん 磯辺炒め グラッセ みそ汁 りんご	米 豚肉、酒、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、しょうゆ、砂糖、のり、青のり、油 人参、バター、砂糖 生揚げ、玉ねぎ、煮干し、こんぶ、みそ りんご	クラッカーサンド 牛乳 柿	クラッカー、クリームチーズ いちごジャム 牛乳 柿
18	金	ごはん 白身魚フライ おひたし スープ バナナ、牛乳	米 カラスカレイ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース ほうれん草、人参、しょうゆ きゃべつ、鶏肉、鶏がら、塩 バナナ、牛乳	ふラスク 牛乳 おにぎり	ふ、バター、油 グラニュー糖 牛乳 米、ゆかり
19	土	親子丼 磯煮 みそ汁 牛乳	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、みつば、かつおぶし、しょうゆ、砂糖、片栗粉、卵 油揚げ、人参、ひじき、大豆、しょうゆ、砂糖、油 豆腐、玉ねぎ、小松菜、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳

20	日				
21	月	ハヤシライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、バター、小麦粉、鶏がら、ソース	お菓子	お菓子
		中華和え スープ バナナ	ケチャップ、塩、油 きゃべつ、しょうゆ、砂糖、ごま油、酢、ごま 玉ねぎ、えのき、鶏がら、塩 バナナ	牛乳	牛乳
22	火	ごはん	米	フルーツパフェ	コーンフレーク、生クリーム、砂糖
		マーボー豆腐 酢の物 春雨スープ 牛乳	木綿豆腐、豚ひき、酒、人参、ねぎ、にら、ごま油、しょうゆ、みそ、片栗粉 きゅうり、わかめ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 春雨、ベーコン、玉ねぎ、鶏がら、塩 牛乳	牛乳	バナナ、パイン缶 牛乳
23	水				
24	木	バターロール	バターロール	おにぎり	米、わかめふりかけ、ごま
		スパニッシュオムレツ	卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース缶、豆乳、塩、油	煮干し	のり
25	金	ごはん	米	バナナケーキ	ホットケーキミックス、バナナ
		鮭のコーンマヨ焼き 小松菜のおひたし 清汁 りんご	鮭、塩、小麦粉、油、マヨネーズ、コーンクリーム、粉チーズ 小松菜、人参、しょうゆ 大根、小ねぎ、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、塩 りんご	牛乳	牛乳、卵、砂糖、バター 牛乳
26	土	ミートソーススパゲティ	スパゲティ、油、豚ひき、人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、塩、鶏がら	焼き芋	さつまいも
		ブロッコリーサラダ スープ バナナ、牛乳	コーンスターチ、油、粉チーズ ブロッコリー、コーン、酢、砂糖、油、塩 卵、玉ねぎ、鶏がら、塩、片栗粉 バナナ、牛乳	牛乳	牛乳
27	日				
28	月	ごはん、わかめごはん	米、わかめごはん(非常食)	フライドポテト	じゃがいも、塩
		みそ焼き肉 煮豆 清汁 みかん	豚肉、酒、にんにく、ほうれん草、人参、砂糖、みそ、油 大正金時、砂糖、塩 そうめん、人参、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 みかん	牛乳	青のり、油 牛乳
29	火	ごはん	米	ヨーグルト和え	ヨーグルト、もも缶
		豆腐の中華煮	豚肉、にんにく、人参、白菜、ねぎ、木綿豆腐、たけのこ、かつおぶし、砂糖、塩	おにぎり	バナナ
30	水	中華きゅうり スープ 牛乳	しょうゆ、片栗粉、ごま油 きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 チンゲンサイ、玉ねぎ、鶏がら、塩 牛乳		米、わかめふりかけ、ごま
		ドライカレー	米、豚ひき、大豆、人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご、カレー粉、ソース、しょうゆ	マシュマロクリスピー	コーンフレーク、バター
30	水	さつまいものサラダ	塩、鶏がら、片栗粉、にんにく、油	牛乳	マシュマロ
		スープ バナナ、牛乳	さつまいも、きゅうり、ハム、マヨネーズ、酢、砂糖 鶏肉、玉ねぎ、セロリ、鶏がら、塩 バナナ、牛乳	みかん	みかん

あやめ組
リクエストニュー

☆乳児・午前おやつ
 月曜日：牛乳
 火曜日：クラッカー、麦茶
 水曜日：ヨーグルト、麦茶
 木曜日：牛乳
 金曜日：ヨーグルトドリンク
 土曜日：野菜とりんごのジュース
 11/12(土)：乳酸菌飲料
 11/26(土)：乳酸菌飲料

☆11月の予定給与栄養量(1人1日当たり)☆

	乳児	幼児
エネルギー	508kcal	555kcal
たんぱく質	19.6g	21.2g
脂質	15.9g	18.0g
カルシウム	311mg	284mg
鉄分	2.3mg	2.1mg
塩分	1.5g	1.7g

- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつきます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつきます。

11月8日は「いい歯の白」

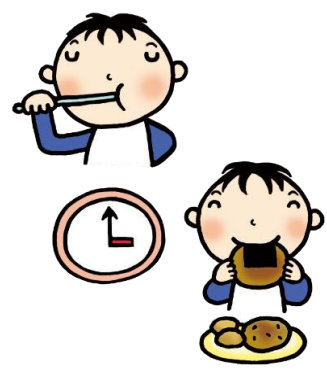
「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。

どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには？



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

ししやも

漢字で「柳葉魚」と書くのは、アイヌ語の「ススハム」が由来とされています。「スス」は柳、「ハム」は葉を意味します。「ししやも荒れ」という木枯らしが吹く頃に漁が始まります。本ししやもは、じつは北海道の太平洋沿岸にしか生息していない日本固有の種で、さけと同じように生まれた川に戻って産卵する魚です。今は漁獲量が激減し、「ししやも」として主に流通しているのは、ほとんどが輸入された近縁種のカラフトシシャモ(カペリン)です。どちらもたんぱく質やカルシウムが豊富で、頭からまるごと食べられるのでカルシウムを多く摂取できます。