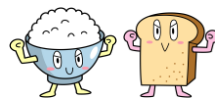




11月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
2	月	せんべい 麦茶	ご飯 鶏肉と野菜の握り揚げ かぶときゅうりのサラダ みそ汁 (玉ねぎ・なす) パナナ	プリン 牛乳
4	水	ビスケット 麦茶	わかめご飯 鶏だんご鍋 (白菜・コーン) じゃが芋きんぴら りんご	蒸し芋 牛乳
5	木	卵ボーロ 麦茶	パン れんこんバーグ もやしのツナ酢あえ (ひじき) トマトの野菜スープ キウイフルーツ	おにぎり (昆布) 牛乳
6	金	クッキー 麦茶	ご飯 鮭と切干大根のあんかけ ほうれん草のおかか和え みそ汁 (かぼちゃ・ねぎ) 柿	バナナケーキ 牛乳
7	土	ウエハース 麦茶	ビーフン五目 (えび) たまごスープ (豆腐) りんご	クリームパン 牛乳
9	月	ドリンクヨーグルト	ピラフ (さば・カレー) クリームシチュー 小松菜のしらすサラダ (キャベツ) 柿	蒸しパン (さつまいも) 牛乳
10	火	チーズ 麦茶	ご飯 たらとごぼうの煮つけ かぼちゃサラダ (おから) みそ汁 (白菜・玉葱) パナナ	アメリカンドッグミニ 牛乳
11	水	ミニパン 麦茶	ご飯 炒り豆腐 (ツナひじき) さつま芋のレモン煮 みそ煮風汁 キウイフルーツ	凍り豆腐のフレンチトースト 牛乳
12	木	小魚チップス 麦茶	パン かじきのケチャップ煮 蒸し野菜のサラダ 野菜スープ (キャベツ) りんご	おさかなごはん 牛乳
13	金	ビスケット 麦茶	ご飯 マーボー豆腐 粉ふき芋 きゅうりの酢の物 柿	焼きもろこしおにぎり 牛乳
14	土	クッキー 麦茶	てりやき野菜丼 ポテトスープ キウイフルーツ	マドレーヌ 牛乳
16	月	せんべい 麦茶	きのこのハヤシライス 切干大根のサラダ (しらす干) パナナ	トースト (コーンチーズ) 牛乳
17	火	ウエハース 麦茶	ご飯 さばとかぼちゃの団子 凍り豆腐とにんじんの煮物 押し麦のスープ煮 (白菜) りんご	豆乳フルーツかんでん 牛乳
18	水	卵ボーロ 麦茶	さつま芋ご飯 焼きししゃも 筑前煮 豆腐みそ汁 (小松菜) みかん	ピラフ (エビ) 牛乳
19	木	ドリンクヨーグルト	パン 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ 豆乳汁 キウイフルーツ	油揚げと野菜の混ぜご飯 牛乳
20	金	ミニパン 麦茶	ご飯 さけの酒蒸し ひじきの煮物 みそ汁 (里芋・もやし) 柿	ジャムサンド 牛乳
21	土	小魚チップス 麦茶	あんかけうどん (ささみ) だし巻きひじき卵 りんご	バウムクーヘン 牛乳
24	火	チーズ 麦茶	ご飯 さけのきのこみそ焼き きゅうりのゆかりあえ とうもろこし煮 パナナ	お好み焼き 牛乳
25	水	せんべい 麦茶	じゃこまぜご飯 鶏ささ身の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 (切干・かぼちゃ) キウイフルーツ	チーズボール 牛乳
26	木	ビスケット 麦茶	パン 厚揚げのケチャップ煮 ベイクド里芋 コーンスープ りんご	チャーハン (しらす・ひじき) 牛乳
27	金	クッキー 麦茶	ご飯 さばの焼きおろし煮 ほうれん草のごまあえ 豆腐みそ汁 (玉葱) 柿	いもかんでん 牛乳
28	土	ウエハース 麦茶	野菜そぼろ丼 (納豆) 豚肉と押し麦のスープ煮 みかん	肉まん 牛乳
30	月	ドリンクヨーグルト	ご飯 松風焼き・豆腐いり もやしのごま酢あえ すまし汁 (じゃが芋・わかめ) りんご	大学かぼちゃ 牛乳

お米でしっかり栄養補給!

私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。
お米は、過剰摂取が問題となっている脂質量が少なく、食塩は0g。
そして、健康に生きるために必要な栄養素をしっかり含んでいます。

★お米の利点

- ①ごはんの材料は「米」と「水」だけ
材料がシンプルなごはんを中心とした食事は、減塩・減脂につながります。
- ②ゆっくりよく噛む習慣がつく
粒食品の米は、粉食品のパンに比べて噛む力が必要なので、咀嚼力アップにつながります。
- ③体調に合わせて水分調節できるごはん
炊く際に、水を増量すれば、消化に負担をかけることなく栄養補給ができます。
- ④安定価格
ごはんは、パンに比べて格安。栄養的にみても、コストパフォーマンスがよい食べ物です。



※献立は変更になる場合があります。

今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
527Kcal	18.6g
脂質	食塩相当量
15.8g	1.5g

