

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
25 水	ご飯 里芋のうま煮 酢の物(えのき・人参・胡瓜・わかめ) みかん	バナナ スキムミルク(全児) いちご蒸しパン	若鶏むね・油揚げ・脱脂粉乳・普通牛乳	強化米・さといも・こんにゃく・砂糖・いりごま・蒸しパンミックス	バナナ・にんじん・みつあいしこんぶ・えのきたけ・生わかめ・きゅうり・みかん・いちごジャム
26 木	ご飯 麻婆春雨 白菜スープ	牛乳 せんべい お茶 サツマイモと大豆のカリカ	普通牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・大豆水煮缶詰	甘辛せんべい・強化米・はるさめ・サラダ油・さつまいも・片栗粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・しょうが・エリンギ・はくさい・にら
27 金	和風スパゲッティー 味噌汁(厚揚げ・じゃが芋・わかめ)	フルーチェ スキムミルク(全児) バナナ(3時) エアリアル	フルーチェ・普通牛乳・しらす干し・鶏卵・煮干し(いりこ)・生揚げ・みそ・脱脂粉乳	スパゲッティー・サラダ油・じゃがいも・コーンスナック	ぶなしめじ・にんじん・こまつな・にんにく・焼きのり・生わかめ・葉ねぎ・バナナ
28 土	中華丼 味噌汁(玉葱・えのき)	牛乳 プチマドレーヌ 牛乳 パン	普通牛乳・ぶたもも・けんさきいか・みそ・煮干し(いりこ)	マドレーヌ・強化米・サラダ油・片栗粉・パン(市販用)	にんじん・たまねぎ・キャベツ・だいずもやし・干ししいたけ・葉ねぎ・えのきたけ
30 月	わかめうどん キャベツのおかか和え	牛乳 クッキー お茶 お菓子	普通牛乳・煮干し(いりこ)・若鶏むね・油揚げ・蒸しかまぼこ・削り節	クッキー・うどん・砂糖・小麦粉あられ	干ししいたけ・にんじん・生わかめ・葉ねぎ・キャベツ
31 火	シーチキンカレー きゅうりの塩もみ	牛乳 ビスケット お茶 お菓子	普通牛乳・ツナ缶詰	ビスケット・サラダ油・じゃがいも・強化米・小麦粉あられ	にんじん・たまねぎ・りんご・きゅうり



ぐんぐん・のびのび



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	521	18.5	18.0	283	1.9	203	0.25	0.44	25	4.6	1.7
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	54 %		たんぱく質エネルギー比(%)		14 %		脂肪エネルギー比(%)※2		31 %		
	目安:50%以上、65%未満				目安:13%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		



きらきら



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	562	20.5	18.4	286	2.2	211	0.28	0.44	29	5.6	2.0
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		29 %		
	目安:50%以上、65%未満				目安:13%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		



子どもたち、先生たちに
大好評だったおやつ
のレシピを紹介します。

みかんサンド

11月の誕生会のおやつに和歌山の
ご当地グルメとして出したメニューです。

★材料★(4人分)

サンドイッチ用食パン	4枚
みかん	3個
ホイップクリーム	1箱

材料も少なく、クリームも市販の
ホイップされたものを使えば簡単に
作れます(笑) v

★作り方★

- ①サンドイッチ用食パン4枚に、ホイップクリームを厚めに塗る。
- ②みかんは、皮を剥いて2個は半分に分けて1個は小房に分けておく。
- ③ホイップクリームを塗ったパン2枚に、半分に割ったみかんを斜めに並べ(1個分)空いたスペースには小房のみかんを並べる。
- ④③にもう1枚の食パンを重ね、みかんの周りの空いたスペースをホイップクリームで埋める。
- ⑤ラップで包んで冷蔵庫に30分位置いたら、斜めに並べたみかんに合わせてカットする。

