2023年　11月　　給食予定献立表

上十川保育園
園長　工藤さち子
2023.11.1　担当：今井

☺　給食目標　**上手にはしやスプーンを使ってたべようね**

	日(曜日)	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
誕生会・七五三	1 (水)	鮭ご飯 えびフライ・マカロニサラダ わかめみそ汁 (デザート:みかんヨーグルト)		えび・人参・きゅうり ソーセージ・トマト わかめ・油揚げ・ねぎ マカロニ・鮭他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ いちごショート	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	643 24.1 25.7 1.6	685 25.5 26.5 1.8
	2 (木)	豚汁 チーズ納豆 トマトときゅうり (デザート:バナナ)	味付け卵	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・大根・糸こん 納豆・卵・ほうれん草 トマト・きゅうり・卵他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	562 23 24.6 1.5	445 17.7 21.9 1.3
	4 (土)	鶏の煮付け きゅうりの甘酢和え 玉ねぎみそ汁 (デザート:バナナヨーグルト)	アメリカンドッグ	鶏肉・角こん・人参 しいたけ・さつま揚げ きゅうり・カニスティック トマト・玉ねぎ・わかめ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	517 24.7 15.2 2	362 19.3 11.9 1.9
	6 (月)	シーフードカレー ブロッコリーサラダ (デザート:ヨーグルト)	卵豆腐	ほたて・あさり・えび 玉ねぎ・ピーマン ひき肉・じゃがいも レタス・ミニトマト他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	549 26.3 21.6 2.6	444 22.6 20 2.5
	7 (火)	チーズオムレツ 付け合わせ もやしみそ汁 (デザート:バナナ)	ひじきご飯	卵・じゃがいも・ベーコン チーズ・トマト・えだまめ もやし・油揚げ・わかめ ひじき他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	543 19.9 22.3 1.4	419 17.7 20.7 1.7
	8 (水)	野菜入りナゲット ゆでキャベツ 豆腐すまし汁 (デザート:りんご)	ミニトマト	ひき肉・玉ねぎ・しいたけ ピーマン・卵・キャベツ 豆腐・なると・ねぎ ミニトマト・かぼちゃ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ かぼちゃドーナツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	540 20.7 20.3 1.1	428 19.1 20.8 1.4
	9 (木)	焼き魚の定食風 (紅鮭・ポテトサラダ・ かき玉汁) (デザート:バナナヨーグルト)	かまぼこ	紅鮭・じゃがいも・人参 きゅうり・ソーセージ トマト・玉ねぎ・卵 ほうれん草・かまぼこ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	467 22.6 14.3 1.5	432 20.6 21.4 1.6
	10 (金)	白菜鍋 トマトときゅうり ふりかけ (デザート:バナナ)	焼豚	白菜・豆腐・鶏肉 人参・ほうれん草 ちくわ・糸こん・トマト きゅうり・焼豚他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	546 26.6 16.4 1.4	404 21.7 15 0.9
	11 (土)	肉じゃが ちくわの炒め物 えのきみそ汁 (デザート:みかんヨーグルト)	トマトサラダ	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ 糸こん・グリンピース ちくわ・ピーマン・えのき 油揚げ・わかめ・トマト他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	566 20.9 21.1 1.7	438 19 17.2 1.9
	13 (月)	マーボー豆腐 野菜サラダ なすみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	カニスティック	豆腐・ひき肉・玉ねぎ 春雨・人参・たけのこ 大根・レタス・トマト なす・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	475 17.7 14.9 1.7	323 13.8 13.4 1.6
	14 (火)	すり身のかき揚げ マッシュポテト 春雨スープ (デザート:ヨーグルト)	酢の物	すりみ・玉ねぎ・人参 ごぼう・卵・じゃがいも トマト・わかめ・春雨 きゅうり・カニスティック他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ おにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	528 20.3 13.2 2	390 18 11.4 2.2
	15 (水)	たらのマヨネーズ焼き もやしの中華和え 豆腐みそ汁 (デザート:バナナヨーグルト)	タ焼けご飯	たら・しいたけ・玉ねぎ ピーマン・もやし・トマト カニスティック・豆腐 ねぎ・わかめ・人参他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ アメリカンドッグ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	568 31.1 21 2.8	469 30.8 23 2.6
	16 (木)	野菜天ぷらうどん 切り干し大根のサラダ (デザート:パインヨーグルト)	ふりかけ	人参・ごぼう・玉ねぎ 卵・うどん・鶏肉 ツナ・切り干し大根 きゅうり・トマト他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	630 28.5 17.7 2	515 20.2 15.1 2.3

2023年　11月

給食予定献立表

上十川保育園

日(曜日)	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
17 (金)	ドライカレー 栄養ちくわ （デザート:ヨーグルト）	えだまめ	ひき肉・玉ねぎ・ピーマン 人参・グリンピース じゃがいも・ちくわ チーズ・えだまめ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ふかし芋	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	703 30.6 29.6 2.8	585 26.7 29.7 3.4
18 (土)	肉団子の中華風スープ 味付け卵 （デザート:バナナ）	カニ風味サラダ	ひき肉・しいたけ・人参 絹さや・春雨・豆腐 卵・トマト・きゅうり カニスティック他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	484 15.9 13.8 1.5	406 14.7 16.5 1.4
20 (月)	花野菜のシチュー ツナサラダ （デザート:ヨーグルト）	フライドポテト	じゃがいも・人参 玉ねぎ・カリフラワー ブロッコリー・鶏肉 ツナ・レタス・・コーン他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	500 16.7 19.9 1.3	349 14.9 15.4 1.1
21 (火)	スイートポテトコロッケ もやしのサラダ きのこみそ汁 （デザート:ヨーグルト）	鮭フレーク	さつまいも・ひき肉 玉ねぎ・卵・キャベツ もやし・カニスティック トマト・えのき・しめじ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	540 24.3 16.1 2	503 21.4 19.2 2
22 (水)	開花煮 三色酢の物 （デザート:バナナ）	ウインナー	豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・ほうれん草 凍り豆腐・卵・きゅうり カニスティック・きゅうり他	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ パン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	577 18.7 13.9 1.9	369 13.6 7 1.8
24 (金)	ハムときゅうりの納豆和え ホタテフライ わかめみそ汁 （デザート:みかんヨーグルト）	チーズ	ハム・きゅうり・納豆 ほたて・卵・キャベツ わかめ・油揚げ ねぎ・チーズ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	562 27.4 19.3 1.7	461 24.7 17.2 1.6
25 (土)	タンタンめん 豆腐サラダ （デザート:りんご）	のり佃煮	中華めん・ひき肉 ねぎ・ちんげんさい きゅうり・カニちらし 豆腐・卵他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	510 19.2 17 2	473 18.4 21.7 1.6
27 (月)	ひき肉ともやしのカレー チーズちくわ （デザート:ヨーグルト）	ゆでブロッコリー	ひき肉・玉ねぎ・人参 もやし・じゃがいも ちくわ・チーズ・トマト きゅうり・ブロッコリー他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ さつまいもホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	631 27.8 23.9 2.9	497 26.9 22.4 3.4
28 (火)	ハンバーグ サイコロサラダ なめこみそ汁 （デザート:パインヨーグルト）	しらす丼	ひき肉・玉ねぎ・卵 きゅうり・じゃがいも ソーセージ・人参 トマト・なめこ・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	576 26.7 20.2 2.1	489 24 19.5 2
29 (水)	焼きそば 付け合わせ わかめスープ （デザート:バナナ）	昆布佃煮	焼きそば麺・キャベツ もやし・人参・トマト きゅうり・わかめ 卵・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	456 13 12.2 1.5	371 9.9 10.6 1.3
30 (木)	中華風うま煮 炒り卵 じゃがいもみそ汁 （デザート:りんご）	スティックきゅうり	豚肉・玉ねぎ・人参 いんげん・えび・しめじ 卵・カニちらし じゃがいも・ねぎ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	526 18.8 22.2 2.3	498 17.4 29 2.8

食欲の秋！おいしい物がありすぎて…ちょっと食べ過ぎかも？

「少し肥満気味？」と感じたら、カウプ指数を用いて発育状態を確認しましょう。
カウプ指数とは、体重(g)÷身長(cm)^2×10で示され、肥満の判定基準は年齢によって異なります。
30以上の場合、特定の食品や甘い菓子類などの「ばっかり食べ」が続いているなら要注意！！
食生活の見直しが必要ですよ！