



給食だより

リズム幼稚園

2022年11月1日～2022年11月30日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
1(火)	ご飯、鶏肉の香草焼き、グリーンサラダ、じゃが芋のコンソメスープ	りんご/牛乳、たまご蒸しパン	鶏肉、ベーコン、牛乳、卵	米、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	りんご、レタス、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	742kcal 26.9g 32.8g
2(水)	ご飯、ホキのバターしょうゆ焼き、竹輪と絹さやの卵とじ、玉ねぎと人参の味噌汁	クラッカー/牛乳、フルーツポンチ	ホキ、竹輪、卵、わかめ、牛乳	クラッカー、米、バター、油、砂糖、カクテルゼリー	にんじん、絹さや、しいたけ、ねぎ、もも缶、みかん缶、パイナップル、りんご	505kcal 21.8g 13.9g
4(金)	きつねうどん、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ、みかん(うさぎ組リクエスト)	きな粉せんべい/牛乳、マシュマロサンド	きな粉、かまぼこ、鶏肉、ハム、牛乳	せんべい、砂糖、うどん、かたくり粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、クラッカー、マシュマロ	ねぎ、きゅうり、みかん	647kcal 25.7g 38.0g
5(土)	ミートソーススパゲティ、ミモザサラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ、バナナ	ゴーフレット/牛乳、クッキー	合い挽き肉、卵、ベーコン、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、はくさい、バナナ	608kcal 22.6g 25.3g
7(月)	ご飯、アジのみりん焼き、レバーの甘辛炒め、なめこの味噌汁	クッキー/牛乳、おはぎ	あじ、レバー、豆腐、牛乳	クッキー、米、砂糖、油	にんじん、キャベツ、なめこ、ねぎ	605kcal 26.5g 15.2g
8(火)	ご飯、みそおでん、ほうれん草のお浸し、竹の子のすまし汁	サブレ/牛乳、チーズマフィン	鶏肉、厚揚げ、かまぼこ、わかめ、牛乳、チーズ、卵	米、こんにゃく、里芋、砂糖、ホットケーキミックス、バター、油	にんじん、ほうれん草、うたけのこ	621kcal 23.9g 21.5g
9(水)	ご飯、エビカツフライ、ごぼうサラダ、コーンクリームスープ	昆布/牛乳、ピーチゼリー	ツナ缶、ホウダイ、牛乳、ゼラチン	米、油、マヨネーズ	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、もも缶	628kcal 36.9g 18.7g
10(木)	きのこご飯、鮭のごまマヨ焼き、もやしとツナの和え物、鮎と白菜の味噌汁	バナナ/牛乳、クッキー	さけ、ツナ缶、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、ふ、薄力粉、バター	バナナ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、にんじん、もやし、きゅうり、はくさい、ねぎ	648kcal 23.1g 25.8g
11(金)	ご飯、ビーンスカレー、じゃこのサラダ、りんご	ビスケット/牛乳、牛乳寒天	大豆、合い挽き肉、わかめ、しらす干し、牛乳、角寒天	米、油、砂糖	にんじん、コーン、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、りんご、みかん缶	598kcal 20.4g 22.7g
12(土)	煮込みうどん、きゅうりの塩昆布和え、かぼちゃの天ぷら、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、あんぱん	きな粉、豚肉、塩昆布、牛乳	せんべい、砂糖、うどん、ごま油、小麦粉、油、あんぱん	にんじん、ごぼう、きゅうり、トマト、かぼちゃ、もも缶、みかん缶	460kcal 16.3g 18.3g
14(月)	ご飯、サバのウスターソース煮、野菜炒め、ワンタンスープ	クラッカー/牛乳、ホットケーキ	さば、牛乳	クラッカー、米、砂糖、油、ホットケーキミックス、いちごジャム	キャベツ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ	638kcal 23.1g 21.4g
15(火)	ご飯、すき焼き風煮、いんげんのごま酢和え、もやしの味噌汁	ゴーフレット/牛乳、バナナきな粉	牛肉、厚揚げ、かまぼこ、わかめ、卵、牛乳、きな粉	米、しらたき、砂糖	はくさい、にんじん、しいたけ、さやいんげん、もやし、こまつな、バナナ	616kcal 22.9g 24.1g
16(水)	焼きそばパン、星形ハンバーグ、フライドポテト、パンブキンポタージュ、フルーツミックス(こあら組リクエスト)	いりこ/牛乳、プリン	煮干し、豚肉、あおのり、星型ハンバーグ、牛乳	ロールパン、中華めん、大豆油、じゃがいも、砂糖	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、もも缶、なし、さくらんぼ缶詰、りんご	727kcal 33.8g 26.5g
17(木)	ご飯、ホキのコーンマヨ焼、マカロニ和風サラダ、ポトフ風スープ	オレンジ/牛乳、海鮮お好み焼き	ホキ、あおのり、ツナ缶、ウイナー、牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも	オレンジ、コーン、きゅうり、にんじん	614kcal 23.7g 26.2g
18(金)	ご飯、豚肉の塩だれ焼き、ほうれん草の納豆和え、そうめん汁	クッキー/牛乳、マドレーヌ	豚肩、納豆、牛乳、卵	クッキー、米、砂糖、そうめん、ホットケーキミックス、バター	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、ほうれん草、ねぎ	657kcal 22.4g 26.3g
19(土)	親子丼、ブロッコリーのごま和え、わかめとたまねぎの味噌汁、りんご	サブレ/牛乳、メロンパン	鶏肉、卵、わかめ、牛乳	米、砂糖、ふ、メロンパン	ねぎ、ブロッコリー、にんじん、りんご	623kcal 26.4g 20.0g

21(月)	ご飯、鮭のクリームソースかけ、れんこんサラダ、レタススープ	ビスケット/牛乳、マーブルケーキ	さけ、ひじき、ウイナー、牛乳、卵	米、マヨネーズ、薄力粉、バター、砂糖	マッシュルーム、にんじん、れんこん、レタス	685kcal 23.2g 25.9g
22(火)	ご飯、酢鶏、きゅうりとトマトのナムル、春雨スープ	昆布/牛乳、シュガーToast	鶏肉、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油、はるさめ、食パン、バター	にんじん、しいたけ、ピーマン、きゅうり、トマト、えのきたけ	610kcal 21.5g 23.0g
24(木)	ご飯、赤魚のごま味噌焼き、蒸し鶏とひじきの和え物、竹輪のすまし汁	バナナ/牛乳、きなこクッキー	赤魚、鶏ささ身、ひじき、竹輪、牛乳、きな粉	米、砂糖、薄力粉、バター	バナナ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ねぎ	598kcal 26.4g 19.8g
25(金)	ご飯、きのこハヤシライス、シーザーサラダ、フルーツミックス、チョコケーキ	クラッカー/牛乳、パパロア	牛肉、ベーコン、牛乳	クラッカー、米、油、スポンジケーキ、チョコレート、生クリーム	にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、レタス、コーン、もも缶、みかん缶	759kcal 21.4g 34.0g
26(土)	ほうとう汁、きんぴらこんにゃく、磯辺和え、みかん	きな粉せんべい/牛乳、どうぶつビスケット	きな粉、鶏肉、牛乳	せんべい、砂糖、うどん、こんにゃく、油	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、ほうれん草、もやし、みかん	365kcal 16.3g 13.3g
28(月)	ご飯、八宝菜、エビシュウマイ、わかめスープ	ゴーフレット/牛乳、ふかし芋	かまぼこ、エビシュウマイ、わかめ、牛乳	米、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、コーン	617kcal 17.8g 22.8g
29(火)	ロールパン、チキングラタン、キャベツとツナの和風サラダ、大根のスープ	クッキー/牛乳、シュークリーム	鶏肉、牛乳、ツナ缶	クッキー、ロールパン、和風ドレッシング、シュークリーム	にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、コーン	601kcal 27.6g 30.5g
30(水)	ご飯、サバのみそ煮、三色和え、けんちん汁	りんご/牛乳、ココアドーナツ	さば、豚肉、牛乳、豆腐	米、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油、ホットケーキミックス、油	りんご、ほうれん草、コーン、えのきたけ、にんじん、ごぼう	643kcal 24.6g 23.6g

月平均栄養価 エネルギー 617kcal たんぱく質 24.0g 脂質 23.7g

<食物繊維について>



食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

★便秘予防

腸で便の量を増やし、排せつ物や有害物質を体外に出す働きをします。

★大腸がん予防

腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育しにくくなります。

★生活習慣病予防

血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

★肥満予防

食物繊維は、胃の中でふくらんで満足感があります。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食土屋おやつ場の栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。