



11がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいほいけん
2022ねん11がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (か)	しいたけどんぶり フルーツなます とうふのすましじる	ほしいたけ、なましいたけ、ぶたこまにく、にんじん、たまねぎ、あぶらあげ、いとこんにやく、 サラダゆ、だしじる、さとう、しょうゆ、さけ りんご、みかんかん、きゅうり、だいこん、す、さとう、しお もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	むぎぢや ブルーヨーグルト ウエハース
2 (つ)	しろみぎかなのケチャップあんかけ ちゅうかスープ りんご	しいら、さけ、かたくりこ、サラダゆ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、 しょうゆ、ケチャップ、さとう、す チンゲンサイ、しろねぎ、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、かたくりこ りんご	やさいジュース	ぎゅうにゅう チーズイン スティックポテト
3 (も)	ぶんかのひ			
4 (きん)	オレンジチキン れんこんとちくわのきんぴら キャベツスープ	とりももにく、しお、こしょう、にんにく、しょうゆ、オレンジジュース、こむぎこ れんこん、にんじん、ちくわ、サラダゆ、しょうゆ、さとう、さけ、しろごま キャベツ、たまねぎ、ロースハム、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ チーズ
7 (げ)	カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	ぶたこまにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダゆ、カレールウ、スキムミルク、りんご、 ケチャップ、ウスターソース ロースハム、きゅうり、らっきょう、レモンじる コアアプラス	とうにゅう	ぎゅうにゅう こめこのスノーボール
8 (か)	ジャーマンオムレツ さくさくれんこんサラダ なめこスープ	たまご、じゃがいも、たまねぎ、あかピーマン、ウイニー、しお、こしょう、ケチャップ れんこん、にんじん、サラダゆ、す、さとう、きゅうり、マヨネーズ なめこ、しろねぎ、ほうれんそう、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りんごドーナツ
9 (つ)	だいずミートのスパゲティ さつまいものレモンに ほうれんそうのスープ	スパゲティ、だいずミート、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、サラダゆ、トマトかん、コンソメ、 ケチャップ、ウスターソース、さとう、じょうしんこ さつまいも、レモンじる、さとう えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	おちや さけむすび
10 (も)	さばのアップルオニオンソース なっとうサラダ こまつなのみそしる	さげ、さけ、しょうが、かたくりこ、サラダゆ、りんご、たまねぎ、しょうゆ、さとう、す なっとう、チーズ、ロースハム、きゅうり、にんじん、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら こまつな、にんじん、あぶらあげ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	のむヨーグルト みかん ぼたぼたやき
11 (きん)	◇◆ななつのおいおい◆◇ せきはん とりのからあげ はくさいとりんごのゆずふうみあえ すましじる	きんめまい、もちごめ、あずき、しお、くろごま とりももにく、しょうゆ、さけ、しょうが、かたくりこ、サラダゆ はくさい、きゅうり、りんご、ゆず、さとう、す はなふ、えのきたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ヤクルトカロリーハーフ	むぎぢや スイートポテトパイ
14 (げ)	さげのちゃんちゃんやき ピーズサラダ かきたまじる	さげ、キャベツ、にんじん、もやし、サラダゆ、みそ、しょうゆ、さとう、みりん ゆでだいず、にんじん、きゅうり、コーン、みかんかん、さとう、しょうゆ、す、ごまあぶら たまご、はねぎ、にんじん、しょうゆ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう アップルケーキ
15 (か)	とうふのカレーあんかけ はくさいサラダ ファイバーゼリー	とうふ、ぶたこまにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、じゃがいも、サラダゆ、カレールウ、 さとう、コンソメ、かたくりこ、しょうゆ はくさい、かにかまぼこ、きゅうり、みかんかん、サラダゆ、さとう、す、しお、こしょう ファイバーゼリー	ラブミープラス	ぎゅうにゅう ジャムサンドクッキー
16 (つ)	すきやきふうにごみ ブロッコリーのおかかあえ フルーツヨーグルト	ぶたこまにく、いとこんにやく、しろねぎ、えのきたけ、なましいたけ、やきどうふ、 はくさい、みりん、さけ、さとう、しょうゆ ブロッコリー、かつおぶし、しょうゆ プレーンヨーグルト、バナナ、おうとうかん、りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきいも
17 (も)	タンドリーチキン キャベツとツナのサラダ かぶのスープ	とりももにく、コンソメ、しょうゆ、にんにく、ケチャップ、とうにゅうヨーグルト、カレーこ キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ツナかん、す、さとう、しお かぶ、かにかまぼこ、たまねぎ、にんじん、コンソメ、パセリ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	やさいジュース もちもちチーズパン
18 (きん)	にらたま きりぼしだいこんのパンバンジー わかめスープ	にら、たまねぎ、ぶたひきにく、たまご、サラダゆ、しょうゆ、こしょう、ちゅうかだし、 す、さとう、かたくりこ、ごまあぶら きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、とりさきみ、マヨネーズ、す、しお、しょうゆ、 ねりごま、すりごま、さとう、 なまわかめ、しろねぎ、えのきたけ、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やさいゼリー ビスケット
21 (げ)	とうふいりハンバーグ キャベツのあまずあえ みそしる	ぶたひきにく、とうふ、たまねぎ、にんじん、ほしいたけ、パンこ、しお、しょうゆ、 みりん、さとう、かたくりこ キャベツ、きゅうり、みかんかん、さとう、す だいこん、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	とうにゅう かぼちゃのマフィン
22 (か)	はくさいとぶたにくのどろみあん ひじきとツナのサラダ すましじる	ぶたこまにく、はくさい、なましいたけ、にんじん、サラダゆ、かたくりこ、だしじる、しょうゆ、 みりん、さとう、オイスターソース、しょうが ほしひじき、たまねぎ、さやいんげん、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま やきふ、えのきたけ、はねぎ、しょうゆ、だしじる	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこトースト
23 (つ)	ぎんろうかんしゃのひ			
24 (も)	★わしよくのひ★ だいこんめし さかなのてりやき やさいのごまあえ とうふとわかめのみそしる	きんめまい、だいこん、にんじん、あぶらあげ、サラダゆ、だしじる、しょうゆ、さけ、しお さわら、しょうゆ、みりん、さけ キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、さとう もめんどうふ、なまわかめ、しろねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう てづくりにくまん
25 (きん)	レパールのケチャップに はるさめサラダ やさいりりかきたまスープ	ぶたレパール、しょうが、とりこまにく、かたくりこ、サラダゆ、ケチャップ、ウスターソース、 さとう、たまねぎ、はねぎ はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、みかんかん、しょうゆ、さとう、す、ごまあぶら たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たまご、コンソメ、しお	ヤクルトカロリーハーフ	ぎゅうにゅう オレンジ ミニフィッシュ てんしーらすかるせん
28 (げ)	さばのカレーやき ほうれんそうのレモンす とんじる	さば、カレールウ、さけ、しょうゆ、みりん、しょうが ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうゆ、さとう、レモンじる、かつおぶし、しめじ ぶたこまにく、にんじん、だいこん、さといも、もめんどうふ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ
29 (か)	ぶたにくとだいこんのいために はくさいのりあえ はんぺんのすましじる	ぶたこまにく、だいこん、にんじん、いとこんにやく、はねぎ、しょうが、サラダゆ、しょうゆ、みりん、さけ、さとう はくさい、やきのり、しらすぼし、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら はんぺん、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ
30 (つ)	こもくうどん ちくわとやさいのいそべあげ りんご	ゆでうどん、とりこまにく、にんじん、だいこん、はくさい、ほしいたけ、しろねぎ、なると、 だしじる、しょうゆ、みりん、さけ ちくわ、さつまいも、こむぎこ、たまご、ベーキングパウダー、しお、あおのり、サラダゆ りんご	やさいジュース	ぎゅうにゅう ごへいもち

◆さんまのいい季節◆

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	570kcal	22.7g	16.9g	1.9g
3才未満児	497kcal	19.9g	15.4g	1.5g

さんまをはじめ、青背魚の脂肪は、コレステロールを減らす不飽和脂肪酸がほとんどです。
なかでもEPA(エイコサペンタエンサン)という脂肪酸は、植物油に含まれるリノール酸
以上に効果があるといわれます。また、血液が凝集するのを防いだり、血栓をできにくく
する作用を持つため、動脈硬化などの生活習慣病にも効果を発揮します。