



# 11がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん  
2023ねん11がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (+)	とうふいりハンバーグ ゆたかあえ さといものみそしる	ぶたひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、パンこ、しお、しょうゆ、みりん、さとう、かたくりこ たくあん、にんじん、さやいんげん、もやし、マヨネーズ、さとう、しょうゆ、ごま さといも、なまわかめ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	まめびよ アップルケーキ
2 (もく)	さくらごぼん さかなのあまずソース さつまいものあまに やさしいりかきたまスープ	きんめまい、しょうゆ、さけ まぐろ、しお、こしょう、かたくりこ、サラダゆ、す、たまねぎ、さとう、ごま、しょうゆ さつまいも、さとう、しお たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たまご、コンソメ、しお	やさいジュース	ぎゅうにゅう レーズンパン
3 (きん)	ぶんかのひ			
6 (けつ)	すきやきふうにごみ かぼちゃのみそしる カルシウムりんごゼリー	ぶたこまにく、しろねぎ、はくさい、えのきたけ、なましいたけ、いとこんにやく、やきどうふ、さけ、しょうゆ、さとう、みりん かぼちゃ、たまねぎ、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる カルシウムりんごゼリー	ぎゅうにゅう	のむヨーグルト ビスケット
7 (か)	ツナカレー キャベツのごまいりサラダ りんご	ツナかん、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、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 キャベツ、にんじん、きゅうり、とりささみ、サラダゆ、す、さとう、しお、ごま りんご	とうにゅう	ぎゅうにゅう かにパン
8 (+)	さかなのもみじやき こまつなのやきのりあえ のっぺいじる	さけ、しお、こしょう、にんじん、パセリ、マヨネーズ、こなチーズ こまつな、にんじん、かにかまぼこ、やきのり、かつおぶし、しょうゆ だいこん、さといも、にんじん、とりこまにく、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ヤクルト カロリハーフ	ぎゅうにゅう やきいも
9 (もく)	だいちミートのスパゲティ キャベツとツナのサラダ おふのスープ	スパゲティ、だいちミート、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、こなチーズ、じょうしんこ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナかん、す、さとう、しお やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	おちゃ おにぎり
10 (きん)	にらたま きりぼしだいこんのパンパンジー えのきともやしのスープ	にら、たまねぎ、ぶたひきにく、たまご、サラダゆ、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう、す、さとう、ごまあぶら、かたくりこ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、とりささみ、マヨネーズ、す、しお、しょうゆ、さとう、ねりごま、すりごま えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう バナナ チーズ
13 (けつ)	しゅうまい はるさめとわかめのサラダ ちゅうかスープ	ぶたひきにく、たまねぎ、キャベツ、しょうが、さけ、しお、しょうゆ、ごまあぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ はるさめ、ほしわかめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、す、さとう、ごまあぶら 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りよくちやクッキー
14 (か)	とりにくのマーマレードやき やさいのごまあえ けんちんじる	とりももにく、マーマレード、さけ、しょうゆ、にんにく キャベツ、にんじん、もやし、すりごま、さとう、しょうゆ ごぼう、にんじん、ぶたこまにく、なましいたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう	むぎちや ヨーグルトパン
15 (+)	さげのちゃんちゃんやき ブロッコリーのおかかあえ とうふのすましじる	さげ、キャベツ、もやし、にんじん、サラダゆ、バター、みそ、しょうゆ、さとう、みりん ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	やさいジュース	むぎちや かぼちゃのマフィン
16 (もく)	はくさいとぶたにくのわふうとろみあん ポテトサラダ わかめスープ	ぶたこまにく、はくさい、なましいたけ、にんじん、サラダゆ、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、かたくりこ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マヨネーズ、しお、こしょう 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	ジョアプレーン りんご カルシウムせんべい
17 (きん)	せきはん とりのからあげ はくさいのゆずふうみあえ だいこんのみそしる ゼリー	きんめまい、もちごめ、しお、あずき、くるごま とりももにく、しょうが、さけ、しょうゆ、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 だいこん、もめんどうふ、はねぎ、みそ、だしじる ぶどうゼリー	ラブミープラス	むぎちや スイートポテトパイ
20 (けつ)	さかなのすぶたふう じゃがにらスープ みかん	まぐろ、さけ、しょうゆ、しょうが、かたくりこ、サラダゆ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ゆでたけのこ、さとう、す、ケチャップ じゃがいも、にんじん、にら、コンソメ、しお、とりももにく みかん	ぎゅうにゅう	むぎちや てづくりにくまん
21 (か)	なまあげのみそいため フルーツなます えのきのすましじる	なまあげ、キャベツ、たまねぎ、ぶたこまにく、ピーマン、にんじん、サラダゆ、みそ、しょうゆ、さけ、さとう、かたくりこ りんご、みかんかん、きゅうり、だいこん、す、さとう、しお えのきたけ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	とうにゅう	ぎゅうにゅう きなこトースト
22 (+)	さばのアップルオニオンソース かぼちゃのミルクに ぶじえだスープ	さば、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 かぼちゃ、バター、とうにゅう、さとう、しお はるさめ、とりこまにく、むらさきキャベツ、にんじん、ゆでたけのこ、なましいたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ ミニフィッシュ
23 (もく)	きんろうかんしゃのひ			
24 (きん)	だいこんめし とりにくのみそづけやき きゅうりのすのもの かきたまじる	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 とりももにく、みそ、さとう、しょうゆ、さけ きゅうり、ほしわかめ、かにかまぼこ、すりごま、す、さとう たまご、はねぎ、だしじる、しょうゆ、かたくりこ	やさいジュース	ぎゅうにゅう こめこのスノーボール
27 (けつ)	レバーのカレーふうみあげ はくさいサラダ かぶのスープ	ぶたレバー、しょうが、とりももにく、しお、カレーこ、かたくりこ、サラダゆ、ウスターソース、ケチャップ、さとう、たまねぎ、ピーマン はくさい、きゅうり、りんご、サラダゆ、す、さとう、しお、こしょう かぶ、ウイニー、たまねぎ、にんじん、パセリ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ごまラスク
28 (か)	きりぼしだいこんのオムレツ さくさくれんこんサラダ なめこスープ	きりぼしだいこん、にんじん、なましいたけ、はねぎ、たまご、しお、こしょう、バター、ケチャップ れんこん、にんじん、サラダゆ、す、しお、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、ちゅうかだし、しお	とうにゅう	むぎちや ヨーグルト クラッカー
29 (+)	とりにくのオーロラソース ひじきのもの だいこんのスープ	とりももにく、しお、こしょう、さけ、こむぎこ、マヨネーズ、ケチャップ、さとう、レモンじる ひじき、にんじん、あぶらあげ、さやいんげん、ゆでだいず、ツナかん、サラダゆ、さけ、さとう、しょうゆ かにかまぼこ、だいこん、ほうれんそう、ごまあぶら、コンソメ、しお	やさいジュース	ぎゅうにゅう じゃがいももち
30 (もく)	カレーうどん おはなばたけサラダ オレンジ	ゆでうどん、ぶたこまにく、たまねぎ、にんじん、なましいたけ、しろねぎ、サラダゆ、だしじる、カレールウ、しょうゆ、しお、かたくりこ、ほうれんそう キャベツ、とりささみ、にんじん、きゅうり、コーン、りんご、サラダゆ、す、さとう、しお オレンジ	のむヨーグルト	むぎちや あまからおやき

## ～カルシウムは足りていますか？～

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	547kcal	20.8g	16.9g	1.8g
3才未満児	481kcal	18.1g	14.9g	1.5g

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。また、血液の中にも一定の量があり、心臓や脳の働き、筋肉の収縮、ホルモンの分泌、血液の凝固など、生命を維持するためにさまざまな働きをしています。カルシウムをしっかりとり、丈夫な歯や骨をつくりましょう。

カルシウムが多い食べ物：牛乳、チーズ、骨ごと食べられる小魚、大豆製品、野菜類、海藻