令和５年１１月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主 食	献　　立　　名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	水	むぎちゃ おかし	ごはん	むしにくだんごあまずあん もやしとあおなのナムル、ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	豚挽肉、ハム、牛乳 干ひじき	米、麦、三温糖 ごま油	玉葱、もやし、ほうれん草 人参、果物
2	木	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	さかなのカレーふうみやき マセドアンサラダ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ とうふのごまいりドーナツ	魚切り身、牛乳 豆腐	パン、油、さつま芋 ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ﾎｯﾄｹｰｷ粉、ごま油	きゅうり、人参 コーン
3	金	ぶんかのひ						
6	月	むぎちゃ おかし	ごはん	とりにくのしょうがやき きりぼしだいこんサラダ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	鶏肉、ハム、牛乳	米、麦、油 マヨネーズ	切干大根、コーン きゅうり
7	火	むぎちゃ おかし	ごはん	やきざかな、はくさいとさつまあげのにびたし とうふのみそしる	ぎゅうにゅう おこめかぼちゃマフィン	魚切り身、さつまあげ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉かぼちゃマフィン	白菜、人参 チンゲン菜、大根
8	水	むぎちゃ おかし	め　ん	たまごとじうどん、あおなおかかあえ チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ふかしいも	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、さつま芋	人参、玉葱、しめじ ねぎ、ほうれん草、果物
9	木	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	ポークビーンズ、ゆでブロッコリー くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめタルト	大豆水煮、豚肉 ベーコン、牛乳	パン、じゃが芋、油 三温糖、米粉タルト	玉葱、人参 ブロッコリー、果物
10	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	にざかな、れんこんサラダ とうふときのこのみそしる	ぎゅうにゅう おかし	魚切り身、豆腐 牛乳	米、麦、ざらめ マヨネーズ、三温糖	蓮根、ほうれん草、人参 コーン、えのき、しめじ、ねぎ
13	月	むぎちゃ おかし	ごはん	さつまいもカレー、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、さつま芋 油	玉葱、人参、きゅうり 果物
14	火	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	とりとレバーのケチャップあえ スパゲティサラダ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ ｾﾙﾌﾗｯﾌﾟおにぎり	レバー、鶏肉、ハム 牛乳	パン、片栗粉、油 砂糖、ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、米	きゅうり、人参 玉葱、コーン
15	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ちらしずし、ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	油揚げ、鶏挽肉、卵 でんぶ、豆腐、かまぼこ、牛乳	米、三温糖、ざらめ 油、米粉ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	蓮根、人参 ブロッコリー、ねぎ
16	木	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	さかなのカレーふうみやき マセドアンサラダ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ とうふのごまいりドーナツ	魚切り身、牛乳 豆腐	パン、油、さつま芋 ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ﾎｯﾄｹｰｷ粉、ごま油	きゅうり、人参 コーン
17	金	むぎちゃ おかし	め　ん	ツナミートスパゲティ、ゆでブロッコリー フルーツチーズあえ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おでん	豚挽肉、ツナ缶、粉チーズ ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ、ｳｲﾝﾅｰ、ちくわ	スパゲティ、油 バター	玉葱、人参、ピーマン、トマト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ﾊﾞﾅﾅ、ﾘﾝｺﾞ、果物缶、大根
20	月	むぎちゃ おかし	ごはん	とりにくのしょうがやき きりぼしだいこんサラダ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	鶏肉、ハム、牛乳	米、麦、油 マヨネーズ	切干大根、コーン きゅうり
21	火	むぎちゃ おかし	ごはん	やきざかな、はくさいとさつまあげのにびたし とうふのみそしる	ぎゅうにゅう おこめかぼちゃマフィン	魚切り身、さつまあげ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉かぼちゃマフィン	白菜、人参 チンゲン菜、大根
22	水	むぎちゃ おかし	め　ん	たまごとじうどん、あおなおかかあえ チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ふかしいも	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、さつま芋	人参、玉葱、しめじ ねぎ、ほうれん草、果物
23	木	きんろうかんしゃのひ						
24	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	にざかな、れんこんサラダ とうふときのこのみそしる	ぎゅうにゅう おかし	魚切り身、豆腐 牛乳	米、麦、ざらめ マヨネーズ、三温糖	蓮根、ほうれん草、人参 コーン、えのき、しめじ、ねぎ
27	月	むぎちゃ おかし	ごはん	さつまいもカレー、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、さつま芋 油	玉葱、人参、きゅうり 果物
28	火	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	とりとレバーのケチャップあえ スパゲティサラダ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ ｾﾙﾌﾗｯﾌﾟおにぎり	レバー、鶏肉、ハム 牛乳	パン、片栗粉、油 砂糖、ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、米	きゅうり、人参 玉葱、コーン
29	水	むぎちゃ おかし	ごはん	むしにくだんごあまずあん もやしとあおなのナムル、ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	豚挽肉、ハム、牛乳 干ひじき	米、麦、三温糖 ごま油	玉葱、もやし、ほうれん草 人参、果物
30	木	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	ポークビーンズ、ゆでブロッコリー くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめタルト	大豆水煮、豚肉 ベーコン、牛乳	パン、じゃが芋、油 三温糖、米粉タルト	玉葱、人参 ブロッコリー、果物

〇土曜日につきましては、各園対応となります。（参考メニュー ・ パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物）

【冬の寒さに備えましょう】

※都合により献立を変更することがあります。

寒さが感じられる日が続き、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防に、こまめな手洗い、うがいも忘れずに。

１１月分平均	３才未満児	３才以上児
エネルギーkcal	446	561
たんぱく質　g	19.3	25.3
脂　　質　g	14.2	20.3
カルシウム　g	223	326
鉄　　mg	2.3	2.6
ビタミンC　mg	25	32
食塩相当量　g	1.5	2.0

【栄養素の話　マグネシウム】

マグネシウムは骨の成長や強化、維持に重要なミネラルです。体内の300種類以上もの酵素の働きを助け、エネルギーを作り出す役割もあります。体の中に20～30ｇほど含まれており約50～60%は骨や歯に、約40%は筋肉や脳、神経に存在してます。ほとんどの食材にマグネシウムが含まれているので、通常の食事で不足することはあまりありません。カルシウムと同じように骨に存在しています。食事摂取基準で推奨摂取量は大人（30～49歳）で男性370㎎、女性290㎎、小児（3～5歳）では100㎎です。

☆マグネシウムを多く含む食品☆

いわし丸干し20㎎/20ｇ）、乾燥わかめ（110㎎/10ｇ）、干しひじき（64㎎/10ｇ）、焼きのり（30㎎/10ｇ）
納豆（20㎎/20ｇ）、玄米ごはん（49㎎/100ｇ）、ほうれん草（35㎎/50ｇ）