2022年度

11月の 献 立

栄養士　荒橋

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	火	ふりかけご飯　味噌汁　豆腐ハンバーグ ひじき煮　　温野菜(ブロッコリー・かぼちゃ)	バナナ	457 19.3	15.6 1.8
2	水	鶏天丼　なめこ汁　キャベツの胡麻和え	キャラメルプリン	455 14.6	15.3 1.7
3	木	文化の日			
4	金	ご飯　ワンタンスープ　マーボー豆腐 ちくわの磯部揚げ　　キャベツのみそドレサラダ	みかん缶	457 19.2	12.1 1.6
7	月	ご飯　味噌汁　チキンカツ煮 スティック野菜　大根とツナ煮	フルーツ ヨーグルト	453 14.5	7.7 1.8
8	火	あじのかば焼き丼　　豚汁　　きゅうりの酢の物	フルーチェ （いちご）	462 16.3	17.3 1.1
9	水	ご飯　コーンチャウダー　煮込みハンバーグ マッシュポテト　ほうれん草のソテー	ショート ケーキ	456 17.8	15.0 1.8
10	木	ハヤシライス　卵とコーンのスープ　コロコロサラダ	オレンジゼリー	458 16.5	19.1 1.5
11	金	焼きそば　たこ焼き　けんちん汁　大根サラダ	オレンジ	455 20.8	12.6 1.7
14	月	カレーうどん　さつま芋とりんご煮　　ミモザサラダ	バナナ	450 22.1	13.0 1.5
15	火	ご飯　かきたま汁　さばの照り焼き　南瓜サラダ 大根のそぼろ煮	フルーツカクテル	452 16.8	21.7 1.8
16	水	ご飯　すまし汁　牛肉コロッケ　ひじき煮　大根の甘酢和え	ぶどうゼリー	457 19.1	19.2 1.4
17	木	ご飯　コンソメスープ　鶏肉のゴマ味噌焼き ジャーマンポテト　コールスローサラダ	オレンジ	457 15.6	16.0 1.5
18	金	鶏そぼろ丼　具たくさん汁　　春雨サラダ	ババロア	454 13.8	12.4 1.9
21	月	揚げパン　ミネストローネ　チキンナゲット トマトサラダ	ピルクル	452 15.5	15.0 1.6
22	火	わかめご飯　味噌汁　鶏のから揚げ　ポテトサラダ 切干し大根の煮物	白桃	453 14.7	15.9 1.4
23	水	勤労感謝の日			
24	木	ご飯　そうめんスープ　サバの味噌煮 きゅうりの酢の物　かぼちゃ煮	フルーチェ(桃)	452 14.7	21.7 1.9
25	金	豚丼　すまし汁　　ツナサラダ	マスカットゼリー	450 12.7	12.5 1.5
28	月	ご飯　豚汁　コーンクリームコロッケ 厚揚げとこんにゃく煮　納豆	ブルーベリー ヨーグルト	455 15.6	12.4 1.9
29	火	ふりかけご飯　コンソメスープ　鶏肉のトマト煮 ほうれん草ソテー　　フライドポテト	コンポート	450 16.6	16.3 1.3
30	水	さつま芋カレー　　レタススープ ブロッコリーサラダ	ミルクゼリー	452 15.8	17.3 1.5
			11月平均	454 16.6	15.4 1.6

＊献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
＊毎日麦茶がつきます。

おいしくて力がモリモリわいてくる！！
お芋を食べましょう☆

じゃが芋やさつま芋は、
行事で芋掘りに行く機会があることから、
子ども達にもなじみが深い食べ物です。
いろいろな調理法でおいしく食べましょう。

今回は学園でも提供した、さつま芋ご飯のレシピを載せます♫
ぜひお家でも作ってみてください♪

子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

おすすめレシピ
さつま芋ご飯

＜材料＞
米・2合
さつま芋・200g
塩・小さじ1
酒・大さじ1
黒ゴマ・適量

＜作り方＞
1・さつま芋は一口大角切りにし水にさらしておく
2・お米を研いで通常通りの水を入れる
3・塩、酒を入れてよく混ぜ、さつま芋をのせて炊く
4・好みで黒ゴマをかける

ホクホクでとても美味しいです ☺

さつま芋はどのような栄養が含まれているか知っていますか？
糖質が多いので、ダイエットには不向きと思われている方も多いですが、便秘を改善する働きやむくみを解消する作用も期待できます✨
食物繊維も多く含み、腸内細菌を整えてくれます。