

令和4年11月のこんだてひょう 狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	14	乳酸飲料	ご飯 メカジキの磯辺揚げ 里芋サラダ	牛乳 ★ニラとねぎの チヂミ風焼き	米 小麦粉 油 里芋 ジャガイモ マヨネーズ ごま油	メカジキ 卵 牛乳 豚肉	青のり 人参 きゅうり キャベツ かぼちゃ りんご 長ねぎ には	59.2 22.9 19.2 1.1	62.0 24.6 21.4 1.4
	28	菓子	キャベツと南瓜のみそ汁 果物						
火	1	牛乳 果物	森のきのこミートスパゲティ ブロッコリーの和風サラダ 白菜のスープ	牛乳 ★きな粉揚げパン	スパゲティ 油 バター 小麦粉 ごま油 砂糖 バターロール	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 えのき しめじ ピーマン ブロッコリー きゅうり 白菜 もやし	57.2 22.7 18.6 2.4	55.9 22.6 16.9 2.8
	15	牛乳 果物	【七五三メニュー】アツパマンちらし寿司 かいの煮つけ ほうれん草のおかか和え 花魁のすまし汁 果物	牛乳 ★紅白クリームプリン	米 砂糖 油 花魁 いちごジャム	鶏肉 油揚げ カレイ 魚肉ソーセージ 牛乳 削り節 生クリーム	干しいたけ 人参 のり しょうが ほうれん草 もやし 長ねぎ みかん	63.1 27.5 20.1 2.7	63.7 28.2 19.3 3.1
	29	牛乳 果物	カルボナーラ風 さつま芋のレモン煮 小松菜と豆腐のスープ	牛乳 ★肉まん	スパゲティ マーガリン さつま芋 砂糖 小麦粉 油 ごま油 片栗粉	ベーコン 牛乳 生クリーム 豆腐 豚ひき肉 かつおと鉄分の多い味噌	玉ねぎ しめじ レモン果汁 小松菜 干しいたけ 長ねぎ しょうが	59.5 19.5 23.5 2.2	68.1 21.6 25.3 2.9
水	2	ヨーグルト	チキンカレーライス ツナサラダ チンゲン菜と大根のスープ 果物	牛乳 ★ぶどうゼリー	米 油 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 ウェース	鶏肉 ツナ(缶) 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり チンゲン菜 みかん 粉寒天 ぶどうジュース	56.8 16.9 15.2 1.6	59.5 16.6 18.5 2.1
	30	ヨーグルト	ご飯 麩の卵とじ ほうれん草とコーンの和え物 豚汁 果物	牛乳 ★手作り ジャムサンド	米 お麩 砂糖 油 ジャガイモ 食パン	卵 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 葉ねぎ ほうれん草 コーン(缶) もやし 大根 ごぼう 長ねぎ ミカド	56.7 21.1 11.2 1.6	59.6 21.9 11.8 2.0
木	17	牛乳 果物	バターロール 揚げ豚の和風煮 白菜のごまサラダ コンソメスープ	麦茶 ★そばろ おにぎり	バターロール 片栗粉 油 砂糖 すりごま ごま油 米	豚肉 鶏ひき肉	玉ねぎ ピーマン 干しいたけ 白菜 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 しょうが きざみのり	52.9 20.9 20.0 2.1	57.3 22.3 20.5 2.5
金	4	りんご果汁 菓子	ご飯 治部煮風 玉ねぎのソテー 小松菜と大根のみそ汁 果物	牛乳 ★ポテト磯辺焼き	米 片栗粉 砂糖 油 ジャガイモ バター	鶏肉 卵 牛乳	人参 しいたけ ほうれん草 玉ねぎ もやし 小松菜 大根 バナナ きざみのり	56.1 17.7 16.2 1.6	60.4 21.8 19.8 1.9
土	5	牛乳 菓子	野菜あんかけラーメン わかめの中華サラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華めん ごま油 片栗粉 油 砂糖	豚肉 なんと 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 乾燥わかめ もやし きゅうり コーン(缶)	58.2 22.4 22.6 3.4	64.8 24.8 22.2 4.3
月	7	牛乳 果物	ご飯 すき焼き風煮 野菜の酢醤油和え なめこと卵のみそ汁	牛乳 ★キャロットケーキ	米 油 しらたき 砂糖 花魁 ごま油 小麦粉	豚肉 焼き豆腐 卵 牛乳	白菜 長ねぎ しいたけ ブロッコリー もやし 人参 なめこ 葉ねぎ	61.5 24.1 20.6 1.7	61.2 24.8 19.2 1.9
火	8	乳酸飲料 菓子	チャンポンめん むしどりのサラダ 果物	牛乳 ★かぼちゃパイ	中華めん 油 片栗粉 砂糖 ぎょうざの皮	豚肉 かまぼこ 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 長ねぎ もやし には チンゲン菜 大根 柿 きゅうり 赤ピーマン かぼちゃ	53.9 20.9 15.5 2.1	54.3 23.7 18.1 2.6
水	9	牛乳 菓子	【お楽しみ給食】お楽しみご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 野菜の中華サラダ 白菜のスープ プルベリヨーグルト	麦茶 ★にこちゃん クッキー	米 ごま油 油 砂糖 ベーコン マヨネーズ 小麦粉 プルベリシリアル バター	豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 ハム ヨーグルト 卵	人参 いんげん 葉ねぎ キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ えのき	64.9 25.5 24.9 2.1	66.6 27.2 23.0 2.5
木	10	牛乳 果物	マカロンサンドとプルベリサンド ささみフライ ほうれん草とツナの塩昆布和え キャベツとえのきのスープ	麦茶 ★かてめし	食パン マーガリン 小麦粉 プルベリシリアル パン粉 油 すりごま ごま油 米	ささみ 卵 ツナ(缶) 油揚げ	きゅうり ほうれん草 れんこん 塩昆布 キャベツ えのき 大根 人参 チンゲン菜 ごぼう 干しいたけ	53.5 23.2 19.7 2.4	61.1 26.4 20.5 3.1
金	11	オレンジ果汁 菓子	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 かぶのチキンスープ 果物	牛乳 ★かみなりドーナツ	米 三温糖 油 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま 粉糖	生鮭 ゆで大豆 鶏肉 牛乳 卵	乾燥ひじき 人参 かぶ かぶ葉 りんご	58.7 21.0 15.1 1.4	60.8 24.3 16.8 1.8
土	12	牛乳 菓子	かきたまうどん 大根のそぼろ煮 乳酸飲料	牛乳 菓子	ゆでうどん 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 なんと 卵 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ 人参 ほうれん草 大根 大根葉	57.2 24.3 19.8 2.2	60.2 26.7 18.4 2.6
	26	牛乳 菓子	かきたまうどん 大根のそぼろ煮 果実ミックスジュース	牛乳 菓子	ゆでうどん 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 なんと 卵 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ 人参 ほうれん草 大根 大根葉	60.1 22.2 19.7 2.1	60.3 22.5 18.3 2.5

11月の給食だより

ノロウイルスに気をつけましょう

夏に多い食中毒ですが寒くなるこの時期に多くなる

のがノロウイルスです。

感染すると下痢や嘔吐、腹痛・発熱を起こします。

カキなどの二枚貝や調理者からの感染があるため、ご飯

を作る際など調理前の手洗いが重要になります。指先、特

に爪に汚れが残りやすく手のひらは、しわのある部分

で洗い残しが多い傾向にあります。

また、食品中のウイルスは加熱により失活します。

(中心温度が90℃以上で90秒間加熱)

園では作業開始前の手洗い(30秒間のもみ洗い後

20秒間のすすぎを二回)の実施、中心温度計を用いた

加熱チェックの徹底に努めています。

ご家庭でも家族の健康を守るために調理前の手洗いと、

二枚貝(カキ・しじみ・アサリなど)を使用する際は中心部

までの

加熱を心がけて調理を行うようにしましょう。

* 9日はお楽しみ給食です

* 15日は七五三メニューです

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	567	21.6	18.0	2.0
3歳以上児	603	23.4	19.0	2.5

※都合により献立を変更する場合があります。

※ ★印は手作りおやつです。