

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。

★3歳以上児は、給食と3時のおやつを提供です。

★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつを提供です。



11月のこんだて

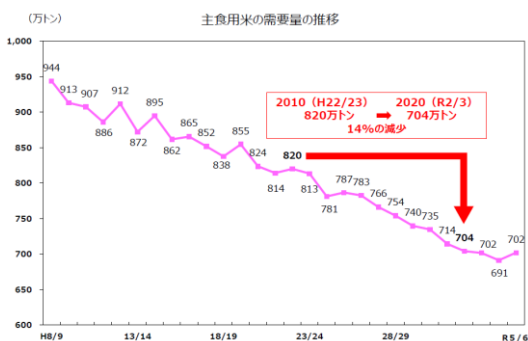


栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3歳以上児の摂取基準	585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満

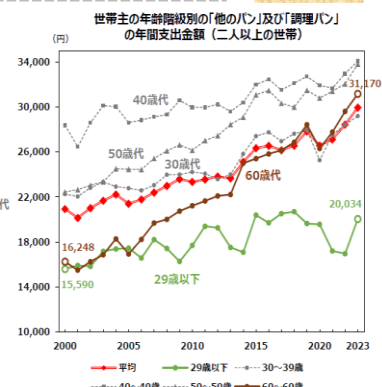
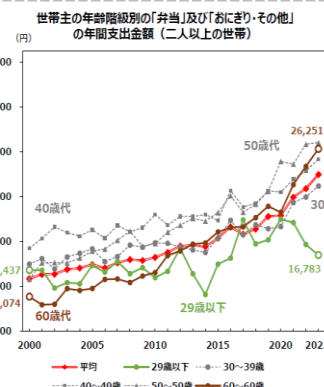
曜日				献立			黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価			
										3歳以上	3歳未満		
				午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	エネルギー	
											たんぱく質	たんぱく質	
				主食	おかず						脂質	脂質	
												炭水化物	炭水化物
												食塩相当量	食塩相当量
1	15	29	土	りんごジュース	スパゲティ	和風スパゲティ わかめスープ（わかめ、豆腐、葱） ウインナーソーテ バナナ	牛乳 せんべい	スパゲティ 油	豚肉 わかめ 豆腐 ウインナー 牛乳	玉葱 人参 しめじ 椎茸 ピーマン バナナ 葱	583 kcal 21.4 g 20.3 g 78.2 g 2.1 g	471 kcal 16.3 g 16.1 g 66.2 g 1.7 g	
—	17	—	月	麦茶 ビスケット	ごはん	春巻き 中華スープ（もやし、葱、わかめ） 蒸し鶏の中華和え オレンジ	麦茶 ヨーグルト和え	油 砂糖 ごま油 精白米	春巻き 鶏肉 わかめ 鶏ガラだし プレーンヨーグルト	葱 生姜 きゅうり 玉葱 人参 コーン もやし みかん缶詰 バナナ オレンジ	545 kcal 15.8 g 20.4 g 73.5 g 1.2 g	450 kcal 12.6 g 18.4 g 57.9 g 1.0 g	
4	18	—	火	麦茶 ウエハース	ごはん	麻婆豆腐 中華スープ（わかめ、もやし、葱） シュウマイ りんご	牛乳 カステラ	ごま油 精白米 油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 シュウマイ 牛乳 わかめ	葱 りんご 人参 椎茸 もやし にんにく 生姜	596 kcal 22.4 g 18.9 g 82.8 g 2.2 g	485 kcal 18.0 g 16.2 g 66.4 g 1.8 g	
5	19	—	水	麦茶 ビスケット	ごはん	から揚げ みそ汁（小松菜、大根、豆腐） キャベツのツナ和え バナナ	牛乳 プチたい焼き	砂糖 精白米 片栗粉 油	ツナ 豆腐 煮干し 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 小松菜 大根 バナナ にんにく 生姜	546 kcal 20.7 g 19.8 g 69.3 g 1.7 g	451 kcal 16.5 g 18.0 g 54.5 g 1.4 g	
6	20	—	木	麦茶 せんべい	ごはん	大豆の五目煮 みそ汁（白菜、葱、ふ） ブロッコリーサラダ りんご	牛乳 ピザトースト	ふ 油 砂糖 こんにやく 精白米 食パン	牛乳 煮干し 大豆 豚肉 昆布 チーズ	葱 白菜 ブロッコリー キャベツ 人参 りんご ごぼう 玉葱 ピーマン	595 kcal 22.0 g 15.9 g 89.6 g 2.6 g	478 kcal 17.8 g 12.8 g 72.4 g 2.3 g	
7	21	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	いわしの梅煮 みそ汁（油揚げ、じゃがいも） 千草和え オレンジ	牛乳 ビスケット	砂糖 ごま油 じゃがいも 精白米	いわし梅煮 鶏卵 油揚げ 煮干し 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	568 kcal 22.7 g 20.0 g 71.6 g 2.5 g	463 kcal 18.3 g 17.0 g 57.4 g 2.1 g	
8	22	—	土	オレンジ ジュース	中華めん	味噌ラーメン ギョウザ 粉ふきいも バナナ	牛乳 せんべい	中華めん ごま油 油 じゃがいも	豚ひき肉 ギョウザ あおのり 牛乳	もやし キャベツ 葱 人参 にら コーン にんにく 生姜 バナナ	555 kcal 19.4 g 14.5 g 86.2 g 2.7 g	459 kcal 15.5 g 11.4 g 74.3 g 1.9 g	
10	—	—	月	麦茶 ビスケット	ごはん	キッシュ風オムレツ 野菜スープ（白菜、人参、ベーコン） マカロニサラダ オレンジ	牛乳 肉まん	精白米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	オムレツ ベーコン 牛乳	きゅうり 玉葱 人参 白菜 オレンジ	556 kcal 14.2 g 18.8 g 78.8 g 2.0 g	459 kcal 11.3 g 17.2 g 62.1 g 1.7 g	
11	25	—	火	麦茶 ウエハース	ごはん	親子煮 みそ汁（玉葱、じゃがいも、わかめ） おかか和え みかん	牛乳 お好み焼き	精白米 じゃがいも 砂糖 薄力粉 油	わかめ 煮干し 牛乳 鶏肉 だし（かつお） 鶏卵 桜エビ かつお節	玉葱 人参 椎茸 グリーンピース みかん ブロッコリー コーン キャベツ	562 kcal 24.6 g 15.6 g 78.8 g 2.3 g	458 kcal 19.8 g 13.5 g 63.2 g 1.9 g	

12	26	—	水	麦茶 ビスケット	ごはん	カツカレー 白菜とりんごのサラダ 牛乳 バナナ	麦茶 ゼリー	精白米 薄力粉 パン粉 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏卵	玉葱 人参 グリーンピース 白菜 りんご バナナ	594 kcal 19.2 g 18.5 g 86.4 g 1.6 g	489 kcal 15.3 g 17.0 g 68.2 g 1.4 g
13	27	—	木	麦茶 せんべい	食パン	チーズハンバーグ 野菜スープ（玉葱、人参、じゃがいも、ベーコン、ほうれん草） コールスローサラダ	牛乳 おにぎり	食パン 油 砂糖 じゃがいも 精白米	ハンバーグ ベーコン 牛乳 しそ昆布	キャベツ 人参 コーン 玉葱 ほうれん草	523 kcal 18.1 g 19.1 g 69.1 g 2.1 g	436 kcal 14.6 g 15.7 g 58.7 g 1.9 g
14	—	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	ちらし寿司 すまし汁（かまぼこ、豆腐、ほうれん草） 筑前煮 みかん 	牛乳 蒸しパン	精白米 油 里芋 こんにゃく 薄力粉 砂糖 甘納豆	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐 だし（かつお） 牛乳 スキムミルク	きゅうり たけのこ ごぼう 人参 椎茸 ほうれん草 みかん	557 kcal 19.2 g 12.7 g 89.3 g 2.3 g	454 kcal 15.4 g 11.2 g 71.5 g 2.0 g
—	28	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	コロッケ みそ汁（大根、人参、油揚げ） フレンチサラダ バナナ	麦茶 プリン・アラ・モード	砂糖 精白米 油 コロッケ	油揚げ 煮干し ハム わかめ 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 大根 きゅうり バナナ キウイフルーツ みかん缶詰	565 kcal 14.7 g 18.0 g 85.4 g 1.9 g	451 kcal 16.3 g 16.1 g 66.2 g 1.7 g

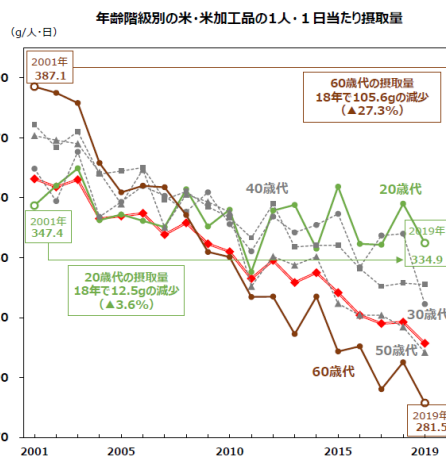
●主食用米の需要量の推移



- ・弁当、おにぎり・その他の支出金額の推移を見ると、全体として増加傾向 ⇒特に60歳代の支出金額が大きく増加している。
- ・パンの中でも「他のパン」「調理パン」の支出金額の推移を見ると、全体として増加傾向⇒29歳以下の支出金額の増加割合は小さい一方、60歳代の支出金額は一貫して増加傾向にある。



●米・米加工品の年齢階級別の摂取量の推移



●60歳代の主食に
対する1世帯当たり
の年間支出金額の推
移

