

# 11月分献立予定表 (幼児) NO1

行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	行事食や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの	たんぱく質 (g)	
1 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のソテー みそ汁 <small>果物</small>	牛乳 フレンチトースト	こめ 油 三温糖 バンズパン	豚肉 ウイニー 豆腐 卵	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ ほうれん草 えのき しめじ わかめ ねぎ	594 25.9	<p><b>さつまいも</b></p>  <p>ほっくりと甘いさつまいもの主成分はでんぷんで、加熱によって一部が糖質に変わり甘みが増します。 主食の代りになるうえに、ビタミンC、Bなどを豊富に含んでいることが特徴です。 さつまいもを食べると腸のぜんどう運動(排泄物を腸の中で運ぶ運動)を促進する働きがあり、お腹の中をきれいにしてくれます。 さつまいもは保育園の畑でも育てています。収穫したさつまいもは給食やおやつにいっぱい使っていきます。</p> <p><b>畑の大根</b></p> <p>西秋留保育園の畑では大根を育てています。10月の調理保育では間引いた大根の葉でふりかけをつくりました。11月下旬には大根が収穫できそうです。保育の給食にたくさん使いたいと思っています。</p> 
2 土	ミートソーススパゲティ 粉ふき芋 ほうれん草の和え物 キャベツスープ <small>果物</small>	牛乳 せんべい バナナ	スパゲティ 三温糖 米粉 じゃが芋 せんべい	牛肉 ツナ 鶏肉	玉ねぎ にんじん トマトジュース 青のり ほうれん草 えのき キャベツ パセリ	587 23.8	
5 火	ハヤシライス ベイクドチーズ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ <small>果物</small>	ワンタンスープ	こめ 春巻きの皮 三温糖 マヨドレ ワンタンの皮	牛肉 チーズ ツナ 豆乳 鶏肉	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ	598 29.5	
6 水	バンズパン ハンバーグ マセドアンサラダ(さつまいも入り) かぶのスープ <small>果物</small>	牛乳 おこわおにぎり	バンズパン パン粉 じゃが芋 さつまいも マヨドレ こめ もち米	牛肉 ウイニー 鶏肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ブロッコリー かぶ キャベツ	590 23.5	
7 木	ごはん かじきの味噌漬け焼き 小松菜の煮浸し 豚汁 <small>果物</small>	牛乳 蒸しパン	こめ 三温糖 ざらめ 里芋 小麦粉 黒糖	かじき 油揚げ 豚肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ こまつな にんじん 大根 ごぼう ねぎ しょうが	597 26.5	
8 金	ごはん 鶏手羽元煮 小松菜とささみの和え物 みそ汁 <small>果物</small>	牛乳 りんごのパウンドケーキ	こめ ざらめ マヨドレ 小麦粉 バター 三温糖	鶏肉 ささみ しらす 油揚げ 卵	こまつな にんじん かぼちゃ 梅干し しょうが ねぎ	575 24.3	
9 土	あんかけ焼きそば じゃが芋の煮物 かぶの浅漬け えのきとわかめのスープ <small>果物</small>	牛乳 ウインナーパン	焼きそば麺 油 ごま油 じゃが芋 小麦粉	豚肉 ウイニー 牛乳	チンゲン菜 キャベツ にんじん 干しいたけ きくらげ かぶ えのき わかめ ねぎ	583 21.3	
11 月	ごはん 春巻き にんじんとツナの和え物 中華風スープ <small>果物</small>	牛乳 ホットケーキ	こめ 油 春雨 春巻きの皮 ごま油 小麦粉 三温糖	豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐 卵 牛乳 ヨーグルト	キャベツ 干しいたけ しょうが 玉ねぎ にんじん にら こまつな ごま もやし わかめ	612 24.2	
12 火	炊き込みおこわ 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 芋煮汁 <small>果物</small>	牛乳 ドーナツ	こめ もち米 ざらめ 里芋 さつまいも	鶏肉 鮭 油揚げ 牛乳	にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが かぼちゃ 大根 ねぎ まいたけ	573 29.0	
13 水	食パン コロッケ ほうれん草のレモンしょうゆ和え シチュー <small>果物</small>	焼きそば	食パン いちごジャム じゃが芋 小麦粉 油 パン粉 米粉 焼きそば麺	牛肉 ささみ 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー キャベツ ピーマン	600 24.5	
14 木	ごはん 牛肉のしぐれ煮 切り干し大根のサラダ みそ汁 <small>果物</small>	牛乳 大学芋	こめ ざらめ 三温糖 ごま油 さつまいも	牛肉 ツナ 油揚げ	ごぼう 干しいたけ 切り干し大根 ブロッコリー にんじん ごま キャベツ ねぎ	576 21.4	
15 金	ごはん 豚肉と白菜の炒め物 ほうれん草と菊の和え物 みそ汁 <small>果物</small>	牛乳 紅白まんじゅう	こめ 油 三温糖 油 ごま油 じゃが芋 小麦粉	豚肉 油揚げ	白菜 きくらげ にんじん しょうが ほうれん草 菊の花 ねぎ	578 21.4	

\* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

\* 調理見学及び試食は随時受け付けています。