

# 11月分献立予定表 (幼児) NO2

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)	
16 土	きのこうどん 白菜とツナの和え物 鶏肉の磯辺揚げ 果物	牛乳 たまごサンド	うどん 小麦粉 油 食パン マヨドレ	豚肉 油揚げ ツナ 鶏肉 卵	干しいたけ まいたけ しめじ えのき ねぎ ほうれん草 白菜 青のり	576 28.9	<p><b>これからが旬 ほうれん草</b></p> <p>寒さがいっそう厳しくなるこの季節、小松菜やほうれん草はその寒さに負けずこれから葉を大きくしていきます。ほうれん草は緑黄色野菜のなかでも抜群の栄養価を誇ります。牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、葉酸などが豊富なので、造血作用があります。</p> <p>独特のえぐみは、油を使って調理したり、じゃこなどのカルシウムと合わせたりすることで抑えられます。根元の赤い部分は骨の形成に重要なマンガンが豊富です。甘みも強いので捨てずに使うのがおすすめです。</p> <p><b>こまつな</b></p> <p>栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムはほうれん草以上に含まれています。特にカルシウムの量は牛乳並みで、野菜の中では飛び抜けています。豊富なビタミンCは風邪予防にも効果があります。こまつなの知名度は全国的ですが、実は江戸(東京)生まれの野菜です。今でも東京産のこまつなはとて多く生産されています。</p>
18 月	誕生会 赤飯 カレイの煮つけ さつま芋とにんじんのかき揚げ すまし汁 リンゴジュース	牛乳 ソーダブレッド	もち米 ざらめ さつま芋 小麦粉 ごま油 三温糖	カレイ 豆腐	しょうが にんじん ごま 菊の花 えのき まいたけ	576 24.5	
19 火	牛丼 ベイクドポテト キャベツの和え物 みそ汁 果物	牛乳 スイートポテト	こめ ざらめ じゃが芋 油 バター ごま油 さつま芋	牛肉 粉チーズ ささみ 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ しめじ キャベツ ごま わかめ	601 22.0	
20 水	食パン タンドリーチキン ほうれん草とじゃが芋のグラタン キャベツスープ 果物	牛乳 サターアンダギー	食パン いちごジャム じゃが芋 バター 米粉 パン粉 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト チーズ 卵	玉ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん セロリ パセリ	574 28.0	
21 木	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜と菊の和え物 みそ汁 果物	牛乳 ビスケット	こめ パン粉 米粉 ざらめ ごま油 小麦粉 三温糖	牛肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 こまつな 菊の花 キャベツ えのき ねぎ	584 17.2	
22 金	カレーうどん 大根サラダ とりてん 果物	牛乳 チーズパン	うどん 小麦粉 油 マヨドレ	豚肉 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	ねぎ 大根 にんじん ほうれん草	598 26.6	
25 月	ごはん 豆腐とまいたけのチャンプル キャベツの胡麻和え みそ汁 果物	牛乳 かりんとう	こめ ごま油 小麦粉 黒糖	豆腐 豚肉 油揚げ	しめじ まいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん ごま 大根	581 21.5	
26 火	ごはん 牛肉のせん切り炒め かぼちゃの天ぷら みそ汁 果物	牛乳 パンケーキ	こめ ごま油 三温糖 小麦粉 油 はちみつ	牛肉 豆腐 牛乳	しょうが こまつな にんじん かぼちゃ わかめ ねぎ	575 19.6	
27 水	バンズパン チキンカツ ほうれん草とじゃが芋のソテー せん切り野菜のスープ 果物	牛乳 焼きおにぎり	バンズパン 小麦粉 パン粉 油 バター こめ	鶏肉	キャベツ ほうれん草 レタス にんじん	577 14.6	
28 木	ごはん れんこんはさみ焼き 酢の物 みそ汁 果物	牛乳 焼き芋	こめ パン粉 じゃが芋 焼き芋	牛肉 油揚げ	れんこん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ かぶ 菊の花	572 15.1	
29 金	ごはん いわしの柔らか煮 白菜とツナのおかかポン酢和え 五目汁 果物	牛乳 肉まん	こめ ざらめ 里芋 小麦粉 三温糖	いわし ツナ 鶏肉 油揚げ	しょうが 梅干し 白菜 にんじん 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	573 29.1	
30 土	スパゲティナポリタン ほうれん草の和え物 ささみのカレーフリッター えのきとわかめのスープ 果物	牛乳 ジャムサンド	スパゲティ 油 小麦粉 食パン いちごジャム	ウイニー ささみ ツナ	玉ねぎ ピーマン ほうれん草 にんじん えのき わかめ	591 26.7	

\* 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。

