

# 11月献立表

日	曜	献立名	屋 食			午前おやつ (0~2歳児)	午後おやつ (全園児)
			主 な 材 料 名				
			からだを つくるもの	カや熱に なるもの	体の調子をよくなるもの		
1	水	ロールパン		ロールパン		牛乳 雪の宿	お茶 炊き込みおにぎり
		鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 水煮大豆	たまねぎ にんじん トマトホール缶 トマトケチャップ			
		白菜と人参のサラダ		はくさい コーン			
		コンソメスープ		さといも えのき			
2	木	ご飯		米		牛乳 ウエハース	牛乳 スイートポテト
		さわらの煮つけ	さわら	さとう			
		ひじきの和風サラダ	かつお節	マヨネーズ	ひじき きゅうり キャベツ にんじん		
		豆乳味噌汁	豆腐 油揚げ 豆乳 味噌		たまねぎ だいこん しめじ		
4	土	焼うどん	豚肉 かまぼこ かつお節	うどん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛乳 雪の宿	牛乳 チョコスクッキー
		スナックえんどうのマヨネーズ和え	ロースハム	マヨネーズ	スナックえんどう コーン		
		中華スープ	絹ごし豆腐 鶏卵	いりごま	ねぎ		
		オレンジ					
6	月	ご飯		米		牛乳 ウエハース	牛乳 ベジタべる いりこ
		豚の生姜焼き	豚肉		たまねぎ にんじん		
		さつまいもサラダ		さつまいも マヨネーズ	さやいんげん		
		味噌汁	絹ごし豆腐 味噌		乾わかめ		
7	火	ご飯		米		牛乳 ハーベスト	牛乳 たまごサンド
		さばのいり焼き	さば	さとう			
		ほうれん草のお浸し			ほうれん草 にんじん もやし		
		すまし汁		麩	だいこん しいたけ こまつな		
8	水	ほうとう風うどん	豚肉 油揚げ 味噌	うどん	うどん	牛乳 雪の宿	牛乳 小松菜ケーキ
		かまぼこサラダ	かまぼこ	いりごま	いりごま マヨレ		
		バナナ					
9	木	中華丼	豚肉	米 ゴマ油 片栗粉	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	牛乳 ウエハース	牛乳 ミルクビスケット
		春雨サラダ	ロースハム	はるさめ さとう	もやし きゅうり		
		ワンダンスープ	鶏ミンチ	シュウマイの皮	にら		
10	金	ご飯		米		牛乳 ハーベスト	牛乳 りんごケーキ
		鮭のタルタル焼き	鮭 鶏卵	マヨレ	たまねぎ		
		白菜のゆかり和え			はくさい にんじん もやし きゅうり		
		もずくスープ	絹ごし豆腐	いりごま	もずく ねぎ		
11	土	チキンライス	鶏肉 水煮大豆	米 バター	たまねぎ にんじん グリンピース トマトケチャップ	牛乳 雪の宿	牛乳 野菜カステラ
		ブロッコリーと人参のサラダ	ベーコン	マヨネーズ	ブロッコリー コーン		
		コンソメスープ(具材目安30)		じゃがいも	えのき		
13	月	ご飯		米		牛乳 ウエハース	牛乳 ムーンライトクッキー
		卵焼き(具入り)	鶏卵 鶏ミンチ	さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ		
		切干大根のサラダ	ベーコン	マヨレ	切り干し大根 れんこん コーン ほうれん草		
		コンソメスープ	絹ごし豆腐		はくさい		
14	火	ご飯		米		牛乳 ハーベスト	牛乳 フライドポテト(のり塩)
		さわらの照り焼き	さわら	さとう			
		キャベツのツナ和え	ツナ缶		キャベツ にんじん		
		なめこの味噌汁	油揚げ 味噌		たまねぎ だいこん なめこ ねぎ		
15	水	ロールパン		ロールパン		牛乳 雪の宿	お茶 わかめおにぎり
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	パン粉 オリーブ油			
		ポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり		
		コンソメスープ	水煮大豆		たまねぎ きゅうり		
16	木	回鍋肉丼	豚肉 味噌	米 ゴマ油 さとう 片栗粉	キャベツ 竹の子水煮 赤・黄ピーマン 生姜 にんにく	牛乳 ウエハース	牛乳 さつまいものバター焼き
		もやしのナムル		いりごま はるさめ	もやし にんじん きゅうり		
		中華スープ			乾わかめ はくさい たまねぎ		
17	金	ご飯		米		牛乳 ハーベスト	牛乳 きな粉蒸しパン
		さばのみそマヨネーズ焼き	さば 味噌	マヨレ			
		卵の花炒り	鶏ミンチ おから 油揚げ	こんにゃく 油 砂糖	にんじん 干しいたけ ほうれん草		
		すまし汁		さといも	たまねぎ だいこん ねぎ		

## 献立平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	476 kcal	18.4 g	16.0 g
		1.4 g	



日 曜	献立名	屋 食 主 な 材 料 名			午前おやつ (0~2歳児)	午後おやつ (全園児)
		からだを つくるもの	カや熱に なるもの	体の調子をよくするもの		
18 土	和風スパゲティ(ツナ)	ツナ缶	スパゲティ オリーブ油 バター	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく	牛乳 雪の宿	牛乳 バームクーヘン
	かぼちゃサラダ	ロースハム	マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり にんじん		
	コンソメスープ	絹ごし豆腐		こまつな		
	りんご					
20 月	ブルコギ丼	豚肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 竹の子水煮 青ピーマン	牛乳 ウエハース	牛乳 チヂミ いりこ
	チョレギサラダ			レタス きゅうり にんじん		
	韓国風ごま味噌スープ	鶏ミンチ 絹ごし豆腐 味噌	いりごま	もやし 乾わかめ にら		
21 火	タンメン	豚肉 かまぼこ	中華麺 油	たまねぎ キャベツ にんじん もやし にら	牛乳 ハーベスト	牛乳 ヨーグルトケーキ
	ハンパンジー	鶏ささみ	いりごま	きゅうり とまと		
	バナナ			バナナ		
22 水	ゆかりごはん		米		牛乳 雪の宿	牛乳 ロールケーキ
	鮭フライ	鮭	薄力粉 パン粉 油	トマトケチャップ		
	フロッコリーと人参のサラダ		砂糖	フロッコリー にんじん コーン		
	コンソメスープ	ベーコン		たまねぎ だいこん キャベツ		
24 金	ご飯		米		牛乳 ハーベスト	牛乳 かっぱえびせん
	さわらのあかね焼き	さわら	砂糖	トマトケチャップ		
	いんげんのおかか和え	かつお節		キャベツ さやいんげん にんじん		
	すまし汁	かまぼこ		はくさい たまねぎ えのき ねぎ		
25 土	ねぎ塩豚チャーハン	豚肉	米 ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 雪の宿	牛乳 ビスコ
	サツマイモの中華マヨ和え		さつまいも マヨドレ いりごま	さやいんげん		
	中華スープ	絹ごし豆腐		にら		
27 月	ハヤシライス	豚肉	米 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ グリンピース	牛乳 ウエハース	牛乳 麩のラスク(きな粉)
	マカロニサラダ	ロースハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり		
	オレンジ					
28 火	ご飯		米		牛乳 ハーベスト	牛乳 人参蒸しパン
	さわらの塩焼き	さわら				
	大豆とひじきの煮物	水煮大豆 油揚げ	こんにゃく 砂糖	ひじき にんじん		
	味噌汁	絹ごし豆腐 味噌	じゃがいも	もやし ねぎ		
29 水	ロールパン		ロールパン		牛乳 雪の宿	お茶 きつねおにぎり
	タンドリーチキン	鶏肉	砂糖	トマトケチャップ		
	キャベツと人参の昆布和え		いりごま ごま油	キャベツ にんじん 塩昆布		
	コンソメスープ			かぼちゃ だいこん こまつな		
30 木	ご飯		米		牛乳 ウエハース	牛乳 豆腐ドーナツ
	チンジャオロース	豚肉	ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん たけのこ水煮 青ピーマン		
	中華サラダ	ロースハム	いりごま	もやし きゅうり		
	にら玉スープ	鶏卵	鶏卵	しいたけ にら		
	りんご			りんご		

● 園の都合により献立を変更する場合があります。

## 給食だより

### うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



## 11月20日 食育の日メニューについて

### <昼食>

#### ○プルコギ丼

「プルコギ」とは韓国語で「プル=火」「コギ=肉」という意味で、韓国では古くから伝わる伝統的な韓国料理の一つです。  
※保育園では食べやすいように、豚肉を使用します。

#### ○チョレギサラダ

ごま油ベースの塩味ドレッシングがかかったサラダのことです  
チョレギとは、浅漬けキムチを指す韓国語「コッチョリ」が地方の方言で「チェレギ」「チョレギ」と変化したものです。

#### ○韓国風ごま味噌スープ

韓国には、わかめスープや玉子スープ、ユッケジャンスープなど、様々なスープがありますが、今回は味噌スープを提供します。

### <おやつ>

#### ○牛乳

#### ○チヂミ

韓国を代表する料理の一つです。  
小麦粉を溶いた生地、ニラなどを加え、多めの油で薄くカリッと焼き上げ、醤油ベースのタレでいただきます。

