



# 平成30年11月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「旬の食材をおいしく食べましょう」

みどり 保育園

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (...)は未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
1	木	ジュース	ごはん うま煮 ごぼうサラダ	厚揚げ 鶏肉	米 こんにやく 砂糖 ごま マヨドレ	しいたけ 大根 人参 ごぼう きゅうり コーン	お茶 みかん おかし	さいりょうにこ 材料をゆっくり煮込んだうま煮です。	534(552)Kcal 19.7(20.7)g 16.7(18.2)g 1.5(1.3)g
2	金	牛乳 おせんべい	中華飯 中華スープ ヨーグルト	豚肉 いか 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ たけのこ もやし	お茶 おかし	ちゅうか やさい 中華メニューは野菜がたっぷりとれますよ。	530(547)Kcal 19.4(20.0)g 10.7(12.7)g 1.6(1.7)g
5	月	みかん	ごはん すまし汁 豆腐のみそ炒め	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 じゃがいも 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ 小松菜	ミニセサミ ミルクパン	あか ちいき 赤みそはこの地域ならではのみそですよ。	540(469)Kcal 18.9(15.7)g 13.7(11.1)g 2.0(1.6)g
6	火	お茶 おかし	黒糖パン ひじきと大豆のサラダ スパゲッティミートソース	豚肉 牛肉 粉チーズ ひじき 大豆 ハム	パン スパゲッティ 油 片栗粉 マヨドレ	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり トマト	牛乳 りんご おかし	からだ つよ えいよう 体を強くする栄養がたくさん入るサラダです。	549(493)Kcal 19.9(16.4)g 20.9(16.8)g 1.8(1.4)g
7	水	牛乳 おせんべい	豆乳パン 酢豚 卵スープ	豚もも 豆腐 わかめ 鶏卵	パン 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし ねぎ	牛乳 バナナ おかし	いろいろなたべごたえがたのすぶた 楽しめる酢豚です。	555(567)Kcal 22.7(22.7)g 21.4(21.1)g 2.2(2.1)g
8	木	牛乳 おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根の中華ナマス	さかな かまぼこ	米 砂糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜	(手作り) ふかし芋	えいよう きりぼけいこん 栄養のつまった切干大根のナマスです。	484(510)Kcal 21.7(21.9)g 12.4(13.4)g 1.7(1.8)g
9	金	ヨーグルト	大豆とじゃこごはん 豚汁 みかん	じゃこ 大豆 豚もも 赤みそ	米 さといも	人参 大根 ごぼう ねぎ みかん	お茶 おかし	たいず か た 大豆をよく噛んで食べてくださいね。	480(527)Kcal 18.8(19.9)g 20.4(21.1)g 2.1(1.8)g
10	土		煮こみうどん	かつお節 油揚げ	うどん	人参 しいたけ			
12	月	牛乳 おせんべい	ごはん ポパイサラダ さつま揚げとこんにやくの煮付け	さつまあげ 厚揚げ ツナ	米 こんにやく 砂糖 マヨドレ	しいたけ 人参 ほうれん草	マドレーヌ	ポパイサラダのポパイってなにかな!?	421(460)Kcal 13.2(15.1)g 8.4(10.7)g 1.7(1.6)g
13	火	みかん	ミルクパン ポークビーンズ ドレッシング和え	大豆 豚肉	パン じゃがいも 油	人参 玉ねぎ トマト缶 パセリ レタス きゅうり 柿	牛乳 おせんべい	しゅんくだもの はい あ 旬の果物の入るドレッシング和えです。	514(479)Kcal 20.7(19.2)g 17.8(14.4)g 1.6(1.6)g
14	水	牛乳 バナナ	豆乳パン もやしサラダ ブロッコリーのえびあんかけ	えび	パン ごま油 片栗粉 砂糖	ブロッコリー しいたけ ねぎ 人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン	飲むヨーグルト 小魚	いま しゅん あじ たの 今が旬のブロッコリーの味を楽しみましょう。	390(408)Kcal 25.6(24.2)g 9.1(11.2)g 2.0(1.7)g
15	木	牛乳 おせんべい	小豆ごはん みそ汁 鶏のから揚げ レタス ミントマト	あずき 鶏肉 赤みそ	米 もち米 片栗粉 油	レタス ミントマト えのき ねぎ 小松菜	ケーキ	みんなの健康を願う七五三メニューです。	493(517)Kcal 23.4(23.2)g 12.4(13.9)g 1.8(1.8)g
16	金	牛乳 スティックパン	里芋ごはん みそけんちん汁 ヨーグルト	油揚げ 厚揚げ 合わせみそ ヨーグルト	米 さといも ごま こんにやく	ごぼう 大根 人参 ねぎ	お茶 おかし	しゅん やさい はい はん 旬の野菜が入ったご飯をです。	486(490)Kcal 18.4(19.2)g 13.7(15.4)g 1.8(1.7)g
17	土		煮こみうどん	かつお節 油揚げ	うどん	人参 しいたけ			

平成30年11月分保育所給食献立一覧表 月間献立テーマ「旬の食材をおいしく食べましょう」

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (...)は未満児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
19	月	スティックパン	ごはん みそ汁 卵の花炒め	おから 油揚げ 豚肉 昆布 ちくわ 赤みそ	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ ミニトマト しめじ ほうれん草	牛乳 りんご おかし	みる とうきん しょうがいはい みそ汁はとよかわ特産のあの食材が入ります。	433(426)Kcal 14.3(12.5)g 13.8(12.5)g 1.7(1.4)g
20	火	牛乳 おせんべい	黒糖パン ちりじゃこサラダ じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき じゃこ	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 レタス きゅうり コーン	(いいないなりずしの日) いなりずし	かお たの じゃこの香りを楽しむサラダです。	407(449)Kcal 16.7(17.9)g 12.0(13.6)g 1.6(1.5)g
21	水	バナナ	豆乳パン すまし汁 まり揚げ レタス	鶏肉 豆腐	パン ながいも パン粉 片栗粉 砂糖 ふ	しそ 玉ねぎ 人参 レタス 小松菜 えのき	牛乳 いもけんぴ	とうきん はい あ とよかわの特産のしその入るまり揚げですよ。	484(483)Kcal 21.6(21.0)g 18.1(18.4)g 2.0(1.7)g
22	木	牛乳 おせんべい	三色ごはん みそ汁 ゼリー	鶏肉 鶏卵 油揚げ かまぼこ 赤みそ	米 砂糖	人参 大根 しいたけ ねぎ ほうれん草	お茶 おかし	さんしよく 三色ごはんにはどんな色の食べ物が入るかな。	553(549)Kcal 20.7(21.1)g 13.3(14.6)g 1.7(1.8)g
24	土		煮こみうどん	かつお節 油揚げ	うどん	人参 しめじ			
26	月	牛乳 おかし	ごはん 炒り豆腐 酢の物	豆腐 ひじき 油揚げ わかめ 豚肉	米 油 砂糖	人参 しいたけ ねぎ きゅうり もやし	野菜ジュース クラッカー	くろ からだつよ えいよう 黒いひじきには体を強くする栄養がたっぷり。	458(447)Kcal 17.1(17.0)g 14.0(15.1)g 1.6(1.4)g
27	火	ゼリー	ミルクパン 白菜サラダ 鶏肉のクリームシチュー りんご	鶏肉 牛乳 塩昆布	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 りんご	牛乳 おせんべい	てづく やさ あじ ルウから手作りのシチューは優しい味がしますよ。	610(568)Kcal 22.1(20.3)g 26.5(21.4)g 1.4(1.5)g
28	水	みかん	豆乳パン 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ ベーコン	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ エリンギ	牛乳 バナナ おかし	ま さかなをなじみあるケチャップと混ぜます。	513(447)Kcal 20.3(16.8)g 19.3(15.5)g 1.9(1.5)g
29	木	お茶 おかし	ごはん すまし汁 切り昆布の煮物	油揚げ 大豆 赤みそ さつまあげ 鶏肉 豆 腐	米 油 さといも 砂糖	刻み昆布 人参 小松菜 しめじ	ミニあんぱん	いと せんぎ きざ き こんぶ 糸のように千切りに刻んである切り昆布です。	538(531)Kcal 15.1(16.6)g 16.1(17.3)g 2.1(2.0)g
30	金	おせんべい	カレーピラフ 中華風コンソープ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	米 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン ねぎ しいたけ	お茶 おかし	きゅうしよく 給食のピラフは具とご飯を炊きこみます。	536(485)Kcal 16.5(14.4)g 12.0(9.8)g 0.8(0.9)g

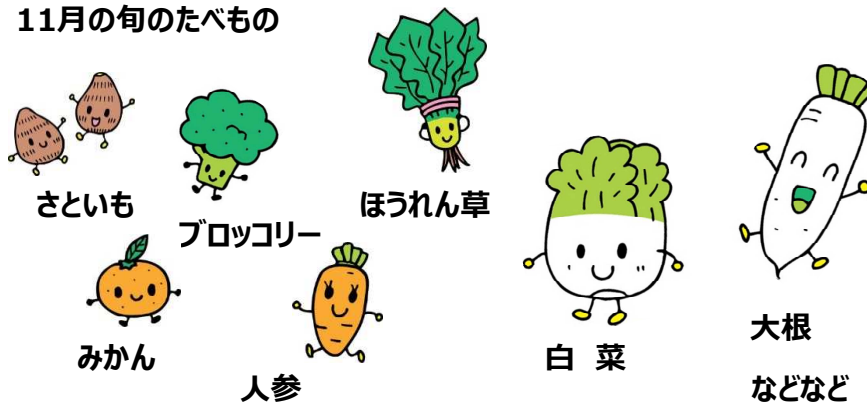
◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎11月栄養価平均 エネルギー499Kcal たんぱく質19.3g 脂質14.8g 塩分1.7g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎11月栄養価平均 エネルギー492Kcal たんぱく質18.8g 脂質14.5g 塩分1.6g ◎園の都合により献立が変更になることがあります。

旬(しゅん)

たべものには一番おいしくて栄養たっぷりな時期「旬」があります。たべものの旬は、自然の中で育てた野菜や果物、魚がとれる季節のことで、たべものによって旬の時期は違います。

旬のたべものを食べるとその季節に起こりやすい体調不良を治す栄養が補給できるので、旬を選んで食べるとよいですね。

11月の旬のたべもの



きゅうしよくでは  
ぼくたちがいろんなりょうりに  
へんしんしてはいつているよ。  
おたのしみに!