



# 令和元年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

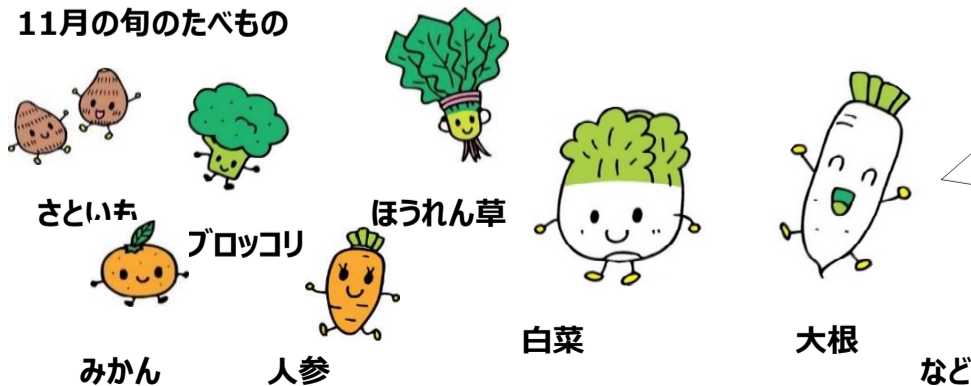
日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 ( )は未満児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
1	金	お茶 ヨーグルト	大豆のじゃこじゃこごはん 豚汁 ゼリー	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ	米 ごま さつまいも	人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	お茶 おかし	あた 頭からしっぽまでまるごとじゃこの栄養がとれます。	470(427)Kcal 20.5(17.9)g 10.4(9.3)g 2.3(1.8)g
2	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しめじ			
5	火	牛乳 おせんべい	ミルクパン 白菜スープ マカロニと野菜のカレー炒め	鶏肉 ベーコン	パン マカロニ 油	キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 コーン	お茶 ういろ	はくさい しゅうかく 白菜が収穫できる季節になりました。	413(428)Kcal 14.7(15.5)g 13.1(13.8)g 1.1(1.2)g
6	水	牛乳 おせんべい	さんまのかば焼き丼 根菜みそ汁 ヨーグルト	さんま 赤みそ ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 小松菜	牛乳 りんご おかし	さんまには血の流れをよくする栄養があります。	485(486)Kcal 17.9(18.0)g 17.7(17.4)g 1.9(1.9)g
7	木	お茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉のおろし煮 マヨサラダ	ツナ 豚肉	米 油 マヨドレ 砂糖	もやし ブロッコリー 大根 レタス コーン きゅうり	(手作り) 鬼まんじゅう	ぶたにく 豚肉とおろした大根、野菜と煮込みます。	518(481)Kcal 22.7(23.8)g 12.4(10.1)g 1.6(1.5)g
8	金	お茶 スティックパン	チャーハン わかめスープ ゼリー	豚肉 豆腐 わかめ	米 油	玉ねぎ 人参 しめじ もやし	お茶 おかし	えん 園のチャーハンは具とご飯を混ぜ合わせます。	516(467)Kcal 16.4(13.7)g 14.7(11.9)g 1.7(1.4)g
9	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しめじ			
11	月	お茶 バナナ	ごはん 北海汁 五色きんぴら	豚肉 さかな ひじき 合わせみそ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ 白菜 小松菜 コーン	お茶 ミニクワッサン	きんぴらにはどんな食材が入っているかな。	557(459)Kcal 21.0(18.1)g 14.1(11.4)g 1.8(1.4)g
12	火	お茶 ふかし芋	バターパン フレンチサラダ スパゲッティミートソース	豚肉 牛肉 粉チーズ	パン スパゲッティ 油 片栗粉	玉ねぎ きゅうり レタス 人参 みかん缶 もも缶 パイン缶 トマト	牛乳 おせんべい	フルーツ缶をサラダに入れて彩を楽しみます。	502(446)Kcal 16.3(15.9)g 18.3(13.4)g 1.6(1.6)g
13	水	お茶 みかん	ヨーグルパン キャベツあえ きのこ白菜の塩あん	豚肉 かまぼこ	米 片栗粉 ごま ごま油	白菜 人参 しめじ キャベツ	(手作り) コーン蒸しパン	しゅん やさい 旬の野菜がたっぷり摂れる塩あんです。	419(372)Kcal 26.0(22.7)g 6.4(5.2)g 1.8(1.4)g
14	木	お茶 スティックパン	小豆ごはん すまし汁 鶏のから揚げ レタス ミントマト	あずき 鶏肉	米 もち米 ごま塩 片栗粉 油 ふ	レタス ミントマト 小松菜 えのきたけ	牛乳 りんご おかし	みんなの健康を願う七五三メニューです。	566(471)Kcal 26.8(22.2)g 12.2(10.3)g 1.5(1.4)g
15	金	牛乳 おせんべい	里芋ごはん すまし汁 みかん	油揚げ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 さといも ごま	人参 玉ねぎ えのきたけ みかん	お茶 おかし	とよかわ とくさん 豊川の特産で旬の里芋で作るごはんです。	464(494)Kcal 18.0(18.9)g 11.0(12.8)g 0.9(1.1)g
16	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しめじ			
18	月	お茶 スティックパン	ごはん 筑前煮 りんごサラダ	鶏肉 厚揚げ	米 こんにやく さといも ごま油 砂糖 マヨドレ	人参 ごぼう しいたけ きゅうり レタス りんご	(手作り) マカロニきなこ	わしよく ていばん 和食の定番の筑前煮です。	475(460)Kcal 14.4(16.1)g 14.6(13.2)g 1.5(1.2)g
19	火	牛乳 おせんべい	黒糖パン ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	パン 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン レタス きゅうり	野菜ジュース クラッカー	ルウから手作りのホワイトシチューですよ。	564(549)Kcal 19.4(19.2)g 20.3(19.5)g 1.2(1.3)g
20	水	お茶 おせんべい	ピコパン 野菜スープ 魚フライタルタルソース ミニトマト	さかな 卵	パン 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ	キャベツ 玉ねぎ しめじ 人参 ミントマト	(いいないなりずしの日) いなりずし	さっぱり味の魚フライにこってりソースをかけます。	563(481)Kcal 27.2(22.2)g 23.0(17.9)g 1.4(1.4)g
21	木	お茶 バナナ	ごはん みそおでん すまし汁 みかん	ちくわ 焼き豆腐 赤みそ 鶏肉 わかめ かつお節	米 さといも ふ こんにやく 砂糖	大根 人参 ねぎ 白菜 みかん	お茶 ミニセサミンパン	あいち 愛知ならではの赤みそだれのおでんです。	472(391)Kcal 17.5(15.3)g 9.3(7.5)g 2.1(1.7)g
22	金	牛乳 おかし	中華飯 中華スープ ヨーグルト	豚肉 いか 豆腐 ヨーグルト わかめ	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	しゅん 旬のいろいろな野菜の入る中華飯です。	523(543)Kcal 20.7(21.5)g 10.9(13.5)g 1.6(1.4)g
25	月	お茶 ヨーグルト	ぶりぶり中華炒め丼 スパゲッティサラダ	鶏肉 うずら卵	米 ごま油 こんにやく サラダスパ 砂糖 片栗粉 マヨドレ	人参 たけのこ きゅうり しいたけ コーン レタス	(手作り) ふかし芋	つよび 強火で「ぶりぶりっ」と炒める中華炒めです。	442(420)Kcal 16.4(18.7)g 10.8(8.8)g 1.7(1.6)g
26	火	牛乳 おせんべい	豆腐のみそ炒め丼 すまし汁	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 油 砂糖	白ねぎ 人参 えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	お茶 ゼリー	とうふ はたけ 豆腐は畑のお肉「大豆」できています。	455(487)Kcal 16.9(19.3)g 13.6(14.9)g 1.4(1.5)g
27	水	お茶 みかん	黒糖パン 野菜スープ 魚の甘酢あんかけ	さかな	パン 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	たけのこ 人参 ビーマン きくらげ 玉ねぎ 大根 レタス トマト	牛乳 いもけんぴ	スープにはレタスを入れて食感を楽しみます。	553(454)Kcal 20.5(16.2)g 23.4(18.1)g 1.5(1.1)g
28	木	牛乳 おせんべい	もやしのキーマカレー マゼアンサラダ	豚肉 ベーコン	米 油 さつまいも マヨドレ	もやし 玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ りんご	プリンアラモード	もやしのしゃきしゃきを楽しむカレーです。	659(650)Kcal 17.4(18.5)g 18.8(19.0)g 1.8(1.8)g
29	金	お茶 スティックパン	豚肉とキャベツの甘辛丼 みそ汁 ゼリー	豚肉 厚揚げ わかめ 赤みそ	米	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ	お茶 おかし	どんぶり 丼もよくかんで食べましょう。	527(455)Kcal 32.8(27.5)g 11.7(10.0)g 2.6(2.3)g
30	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しめじ			

◎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508Kcal たんぱく質20.0g 脂質14.3g 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458Kcal たんぱく質17.8g 脂質12.5g 塩分1.4g ◎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の時期「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!