



令和2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	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	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			
2	月	お茶 みかん	ごはん いものこ汁 切干大根の炒り煮	鶏肉 油揚げ 赤みそ 刻み昆布	米 油 砂糖 さといも さつまいも	切干大根 人参 しいたけ ねぎ	お茶 ミニセサミパン	お茶 みそ汁に「なにいも」が入っているかわかるかな。	564(488)Kcal 17.2(15.7)g 14.9(12.0)g 2.1(1.7)g
4	水	お茶 おせんべい	黒糖パン スープ もみじ揚げ レタス	さかな ベーコン	パン 小麦粉 油	人参 ねぎ レタス えのき 玉ねぎ コーン	お茶 (手作り) ふかし芋	お茶 もみじの色をイメージしたあげ物です。	557(477)Kcal 25.2(20.6)g 24.6(19.2)g 1.4(1.4)g
5	木	お茶 おせんべい	ごはん みそおでん おひたし	ちくわ 焼き豆腐 揚げ半 赤みそ 鶏肉 かつお節	米 さといも こんにやく 砂糖	大根 人参 ほうれん草 白菜	牛乳 おかし	お茶 食べ物のうまみがまざりあったおでんです。	604(520)Kcal 23.0(20.5)g 16.6(13.4)g 2.2(2.0)g
6	金	お茶 ヨーグルト	カレーピラフ 中華風コーンスープ ゼリー	鶏肉 かまぼこ ゼリー	米 ごま油 油	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ しめじ	お茶 おかし	お茶 みんなが好きなカレー味のピラフです。	605(551)Kcal 16.6(17.6)g 21.6(17.5)g 2.2(2.0)g
7	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
9	月	お茶 おせんべい	白菜ときのこ炒め丼 すまし汁	豚肉 わかめ かまぼこ	米 油 ふ 片栗粉	白菜 人参 しめじ しいたけ 玉ねぎ	お茶 おかし	お茶 白菜が収穫できる季節になりました。	521(473)Kcal 13.6(13.4)g 14.5(11.8)g 1.1(1.2)g
10	火	お茶 ゼリー	黒糖パン 鮭の豆乳スープ 洋風卵とじ	鶏肉 鶏卵 さかな 豆乳	パン マカロニ 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参	お茶 ういろ	お茶 ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。	576(515)Kcal 27.8(25.1)g 22.0(17.7)g 1.2(1.3)g
11	水	お茶 おかし	ごはん レンコンと厚揚げの煮物 ひじきと大豆のサラダ	豚肉 厚揚げ 大豆 ひじき かつお節	米 砂糖	れんこん 人参 大根 レタス コーン	お茶 (手作り) マカロニきなこ	お茶 れんこんをかむとどんな感じがするかな。	565(466)Kcal 21.6(18.6)g 17.6(14.2)g 1.2(1.0)g
12	木	お茶 みかん	小豆ごはん すまし汁 からあげ レタス	あずき 鶏肉	米 もち米 片栗粉 ごま塩 油 ふ	レタス 小松菜 玉ねぎ	牛乳 いもけんぴ	お茶 みんなの健康を願う七五三メニューです。	547(474)Kcal 21.0(17.4)g 14.3(11.5)g 1.5(1.2)g
13	金	お茶 スティックパン	さつまいも入りごはん みそ沢煮焼 ヨーグルト	ひじき 油揚げ 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 さつまいも 砂糖	大根 人参 ごぼう ねぎ	お茶 おかし	お茶 沢山の具の入る沢煮焼です。	470(410)Kcal 15.5(13.6)g 9.8(8.4)g 1.6(1.5)g
14	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
16	月	お茶 おかし	ごはん トマトのみそ汁 卵の花炒め	おから 油揚げ 豚肉 ちくわ 刻み昆布 赤みそ	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ トマト しめじ ほうれん草	お茶 みかん おかし	お茶 トマトを入れてみそ汁に「こく」を加えます。	433(426)Kcal 14.3(16.1)g 13.8(12.5)g 1.7(1.4)g
17	火	お茶 みかん	ハヤシライス ごぼうサラダ	豚肉	米 じゃがいも 油 ごま マヨドレ	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 コーン	お茶 いなりずし	お茶 ごぼうはおなかのなかを掃除してくれるんです。	604(520)Kcal 21.5(17.8)g 20.8(16.7)g 2.2(1.8)g
18	水	お茶 バナナ	ミルクパン ドレッシング和え ミートボールの野菜煮こみ	豚肉 大豆	パン 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス きゅうり りんご	牛乳 きらずあげ	お茶 ミートボールは給食室でこねて丸めます。	552(446)Kcal 19.5(15.2)g 22.7(17.5)g 1.3(1.0)g
19	木	牛乳 おせんべい	ごはん 煮魚 梅おひたし	さかな かつお節	米 砂糖	大根 人参 白菜 えのき 練梅	お茶 (手作り) 鬼まんじゅう	お茶 人気メニューの煮魚です。	511(532)Kcal 17.5(19.8)g 12.5(14.0)g 1.6(1.7)g
20	金	牛乳 おせんべい	野菜丼 みそ汁 ゼリー	鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 赤みそ ゼリー	米 砂糖	しいたけ 玉ねぎ 人参 白菜	お茶 小魚	お茶 野菜たっぷりの野菜丼です。	492(516)Kcal 24.2(23.9)g 12.3(13.8)g 2.1(2.1)g
21	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
24	火	お茶 おせんべい	米粉パン 柿入りサラダ パンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 砂糖 マヨドレ	人参 玉ねぎ しめじ 柿 レタス きゅうり	お茶 (手作り) コーン蒸しパン	お茶 大豆は畑のお肉です。	600(528)Kcal 23.6(19.8)g 18.2(14.7)g 1.8(1.7)g
25	水	お茶 ヨーグルト	ピコパン 野菜スープ 半月のごま揚げ ブロッコリーのフリッター	はんぺん	パン ごま 小麦粉 油	ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 人参 エリンギ	牛乳 おかし	お茶 半月を食べるとどんな感じがするかな。	499(441)Kcal 18.4(18.2)g 17.8(13.7)g 1.9(1.7)g
26	木	お茶 スティックパン	ビビンパ丼 卵スープ	牛肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 ねぎ えのき	お茶 プリンアラモード	お茶 ごはんを混ぜて食べるビビンパ丼です。	528(460)Kcal 19.2(16.2)g 12.7(10.3)g 1.2(1.0)g
27	金	牛乳 おかし	五目ごはん 根菜汁 ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 厚揚げ ヨーグルト	米 砂糖 さといも ごま油	しめじ 人参 ごぼう ねぎ	お茶 おかし	お茶 食材のうまみが詰まった根菜汁です。	510(489)Kcal 17.4(17.3)g 11.1(12.8)g 1.7(1.5)g
28	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ			
30	月	お茶 おせんべい	ごはん 北海汁 五色きんぴら	豚肉 ひじき さかな 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 みかん おかし	お茶 きんぴらにはどんな食材が入っているかな。	442(409)Kcal 18.7(17.5)g 10.7(8.8)g 1.6(1.6)g

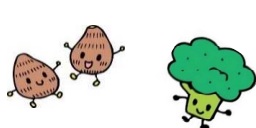
◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎11月栄養価平均 エネルギー520Kcal たんぱく質19.8g 脂質16.2g 塩分1.7g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎11月栄養価平均 エネルギー474Kcal たんぱく質17.8g 脂質13.9g 塩分1.5g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

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



さといも

ブロッコリー

みかん

人参



ほうれん草

白菜



さつまいも



大根

などなど

きゅうりよくでは
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!