



# 令和3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

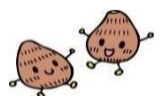
日	曜日	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント	夕食アドバイス
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
1	月	お茶 おせんべい	ごはん 卵とじみそ汁 野菜炒め	鶏肉 豆腐 鶏卵 赤みそ	米 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ えのき 小松菜	牛乳 おかし	からだ あたた たまごはい しる 体を温める卵の入ったみそ汁です。	ビタミンB群を補う 豚肉
2	火	お茶 カミカミ昆布	バターロール ポークビーンズ 柿サラダ	大豆 豚肉	パン ジャがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト缶 レタス きゅうり 柿	お茶 ういろう	だいず えいよう が たつぷり で はたけに く 大豆は栄養がたっぷりです。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
4	木	牛乳 おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根の中華ナマス みかん	さかな かまぼこ	米 砂糖 ごま油	切干大根 人参 きゅうり みかん	お茶 (手作り) コーン蒸しパン	にんき に さかな 人気メニューの煮魚です。	食物繊維を補う 海藻類
5	金	お茶 おかし	豚肉とキャベツの甘辛井 けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 合わせみそ ヨーグルト	米 こんにやく	キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	お茶 おかし	あぶら ごま油で「けん」「ちゃん」と炒めて作る汁です。	ビタミンを補う 緑黄色野菜
6	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
8	月	お茶 おせんべい	ごはん みそ汁 切干大根の炒り煮	鶏肉 昆布 わかめ 厚揚げ 赤みそ	米 油 砂糖	切干大根 人参 玉ねぎ	お茶 (手作り) ふかし芋	き こんが 切り昆布のうまみを加えて作る炒り煮です。	ビタミンを補う 柑橘類
9	火	お茶 ゼリー	ごはん 炒り豆腐 パンサンスー	豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉 ハム	米 油 砂糖 春雨	人参 しいたけ コーン ねぎ きゅうり	牛乳 いもけんぴ	ひじきには不足しがちな栄養が入っています。	食物繊維を補う 根菜類
10	水	牛乳 おかし	黒糖パン すまし汁 もみじ揚げ ゆでブロッコリー	さかな	パン 小麦粉 油 ふ マヨドレ	人参 ねぎ ブロッコリー えのき 玉ねぎ 小松菜	お茶 みかん おかし	にんじん いろ いろどり しあ 人参の色で彩よく仕上げるもみじ揚げです。	旬を楽しむ くだもの
11	木	お茶 おせんべい	ごはん 関東煮 酢の物	揚げ半 厚揚げ ちくわ わかめ	米 さといも こんにやく 砂糖	大根 白菜 もやし 人参	牛乳 りんご おかし	かんとうに かんさい 関東煮は関西での「おでん」の料理名です。	ビタミンを補う 緑黄色野菜
12	金	お茶 スティックパン	大豆とじゃこごはん 根菜みそ汁 ゼリー	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ ゼリー	米 油	人参 ごぼう 小松菜 しめじ	お茶 小魚	だいず か た 大豆はよく噛んで食べてください。	ポリウムのある 揚げ物メニュー
13	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
15	月	お茶 おかし	ピピンパ井 わかめスープ	牛肉 わかめ	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ えのき	牛乳 ミニパン	ごはんをぐまてた ごはんを具を混ぜて食べるピピンパ井です。	鉄分を補う 赤身肉
16	火	お茶 ゼリー	バターロール チャプチェ さつまいものミルクスープ	豚肉 牛乳	パン 春雨 砂糖 ごま油 ごま さつまいも 油 小麦粉	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン しめじ 白菜 ほうれん草	飲むヨーグルト きらずあげ	さつまいものやさしい甘味を味わうスープです。	旬の 魚メニュー
17	水	お茶 ヨーグルト	黒糖パン 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 小松菜 しめじ レタス	お茶 (いいないなりすしの日) いなすし	ふわふわの食感を楽しむまり揚げです。	ビタミンを補う 緑黄色野菜
18	木	牛乳 おせんべい	ごはん 華風あえ 揚げ半とこんにやくの煮つけ	揚げ半 厚揚げ ハム	米 こんにやく 砂糖 ごま油	ねぎ 人参 もやし ほうれん草	お茶 (手作り) 鬼まんじゅう	あぶらふうみ たの かふう ごま油の風味を楽しむ華風あえです。	ビタミンを補う 淡色野菜
19	金	お茶 おかし	カレーピラフ 中華風コーンスープ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 油	人参 玉ねぎ ねぎ コーン	お茶 おかし	コーンの甘みを感じるスープです。	カルシウムを補う 海藻類
20	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
22	月	牛乳 おせんべい	ごはん 筑前煮 りんごサラダ	鶏肉	米 こんにやく 砂糖 さといも ごま油	人参 ごぼう しいたけ りんご レタス きゅうり	お茶 (手作り) 岩石揚げ	わしよく ていばん ちくせんに 和食の定番の筑前煮です。	旬を楽しむ くだもの
24	水	お茶 おせんべい	バターロール 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 ジャがいも 砂糖 ごま油 油	人参 ブロッコリー レタス きゅうり	お茶 ヨーグルト	じゃこはあたま じゃこは頭からしっぽまで全部食べる食材です。	ビタミンB群を補う 豚肉
25	木	お茶 おせんべい	小豆ごはん 鶏のから揚 すまし汁 ゆでブロッコリー	あずき 鶏肉 かまぼこ ごましお	米 もち米 片栗粉 油 マヨドレ	白菜 しいたけ ブロッコリー	お茶 ケーキ	あずき いわ 小豆ごはんはお祝いのメニューです。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
26	金	お茶 スティックパン	五目ごはん 北海汁 ゼリー	ちくわ 油揚げ 鶏肉 さかな 合わせみそ ゼリー	米 砂糖 ジャがいも	しめじ 人参 コーン ねぎ 白菜 小松菜	お茶 クラッカー	ほっかいる ほっかいどう しゅうかく 北海汁は北海道で収穫できる食材を使います。	食物繊維が豊富な 大豆製品
27	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
29	月	牛乳 おせんべい	ごはん みそ沢煮椀 卵の花炒め	おから 油揚げ 昆布 ちくわ 豚肉 赤みそ	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 大根 えのき ごぼう 小松菜	牛乳 りんご おかし	う はな 卵の花(おから)はおなかを掃除してくれるんです。	鉄分を補う 緑黄色野菜
30	火	お茶 おせんべい	豆腐のみそ炒め井 酢の物 みかん	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ わかめ かまぼこ	米 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ もやし みかん	お茶 (手作り) 大学芋	みかわちほう とくさん あか つく 三河地方が特産の赤みそで作るみそ炒めです。	「噛む」ことのできる 根菜類

◎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1.5g未満 ◎11月栄養価平均 エネルギー512Kcal たんぱく質19.9g 脂質15.3g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎11月栄養価平均 エネルギー436Kcal たんぱく質16.5g 脂質12.1g 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。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)

旬とは、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。旬のたべものにはその季節に起こりやすい体調不良を治したり予防する栄養があるので、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



ほうれん草



さつまいも



大根



みかん

柿



白菜

きゅうしよくでは  
ぼくたちがいるんまりより  
へんしんしてはいつているよ。  
おたのしみに！

保育園の給食の情報はこちら → →  
\*給食を作っている様子も掲載しています。

