



# 11月献立表



上ノ丸くじら保育園

日	曜	献立名	昼 食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)		
			主な材料名						
			からだを つくるもの	力や熱に なるもの	体の調子をよくするもの				
1	火	ごはん 五目ハンバーグ 大根ときゅうりの酢の物 玉ねぎの味噌汁	鶏ひき肉 牛乳 鶏卵 しらす干し 油揚げ 麦みそ	米 パン粉 いりごま 砂糖	たまねぎ にんじん 生しいたけ ひじき だいこん キゅうり わかめ にんじん たまねぎ わかめ	牛乳 ミレービスケット	麦茶 きなこおはぎ		
2	水	カレーライス コールスローサラダ バナナ	ぶた肉 グリンピース	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ キゅうり にんじん バナナ	牛乳 ラムネ	牛乳 かつぱえびせん		
4	金	ピザトースト 白菜のクリームスープ プロッコリーの卵サラダ	チーズ ベーコン 鶏むね 牛乳 鶏卵	食パン マヨネーズ	たまねぎ トマト 青ビーマン トマトケチャップ はくさい たまねぎ にんじん コーン プロッコリー にんじん	牛乳 ミレービスケット	牛乳 さつまいものバター焼き		
5	土	肉うどん 菜飯おにぎり りんご	牛もも(赤肉) しらす干し	ゆでうどん 米	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ 菜飯の素 りんご	牛乳 ラムネ	牛乳 クッキー		
7	月	わかめご飯 おでん しらすときゅうりの酢の物 みかん	生揚げ 鶏もも 焼き竹輪 しらす干し	米 なたね油 いりごま 生いも板こんにゃく いりごま 三温糖	わかめ にんじん だいこん きゅうり わかめ みかん	牛乳 ハッピーターン	牛乳 バナナマフィン		
8	火	味噌ラーメン 鶏肉の塩焼き 白菜とんじんのゆかり和え	鶏卵 甘みそ 鶏もも	中華めん ごま油 いりごま 砂糖	キャベツ にんじん ねぎ コーン はくさい にんじん	牛乳 ミレービスケット	麦茶 のりおにぎり 		
9	水	ごはん さわらの天ぷら 切干し大根煮 小松菜の味噌汁	さわら インゲン豆 油揚げ ぶたもも みそ	米 薄力粉 なたね油 油 三温糖	切干しだいこん にんじん 干しこいとうけ こまつな にんじん たまねぎ	牛乳 ラムネ	牛乳 アスパラガスビスケット		
10	木	ごはん 八宝菜 春雨サラダ にら玉スープ	ぶたロース むきえび 焼き竹輪 ロースハム 鶏卵	米 油 片栗粉 はるさめ 砂糖	はくさい たまねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しこいとうけ だいすもやし キュウリ にら たまねぎ にんじん	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ジャムパン		
11	金	ごはん 鮭のチーズ焼き かばちゃとひき肉のカレー炒め 豆腐と大根の清汁	さけ チーズ ぶたひき肉 グリンピース 豆腐	米 油	バセリ くりかぼちゃ だいこん ねぎ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ましゅまろおこし		
12	土	チキンライス 野菜サラダ コンソメスープ	鶏肉 グリンピース ツナ缶 ペーパー	米 なたね油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ にんじん キュウリ キャベツ にんじん たまねぎ	牛乳 ラムネ	牛乳 おにぎりせんべい		
14	月	ごはん 牛肉とポテトのしょうゆバター ひじきサラダ 大根の味噌汁 柿	牛もも ツナ缶 麦みそ	米 じゃがいも 油 有塩バター 砂糖 マヨネーズ	ブロッコリー ひじき ほうれんそう にんじん だいこん しめじ にんじん ねぎ かき	牛乳 ハッピーターン	牛乳 オレンジゼリー		
15	火	ごはん 松風焼き キャベツの酢の物 じゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 豆腐 みそ しらす干し みそ	米 片栗粉 いりごま 砂糖 じゃがいも	たまねぎ あおり キャベツ わかめ たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ミレービスケット	麦茶 焼きそば		
16	水	ブルコギ丼 小松菜ともやしの中華和え わかめスープ	ぶたもも みそ 鶏卵	米 砂糖 しろごま ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま	キャベツ にんじん にら りょくとうもやし にんじん こまつな たまねぎ わかめ はくさい にんじん	牛乳 ラムネ	牛乳(午後) さつまいも蒸しパン		

## 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	440 kcal	18.5g	15.6g	1.6g	
以上児	464kcal	19.7g	15.3g	1.9g	

日曜	献立名	昼食 主な材料名			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)
		からだを つくるもの	力や熱に なるもの	体の調子をよくするもの		
17木	ごはん 白身魚の照り焼き ほうれん草ともやしのおかか和え 豚汁	メルルーサ 削り節 ぶた肉 生揚げ 麦みそ	米 砂糖 砂糖 板こんにゃく ごま油	しょうが ほうれんそう だいすきもやし はくさい にんじん ごぼう ねぎ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ぼたぼた焼せんべい
18金	ロールパン ミートボールのトマト煮  リエージュサラダ ワーテルゾーイ風スープ	牛ひき肉 ぶたひき肉 鶏卵 ベーコン 鶏もも 生クリーム	ロールパン パン粉 砂糖 じゃがいも 有塩バター	たまねぎ トマトホール缶詰 たまねぎ たまねぎ ゆでさやいんげん にんじん キャベツ セロリー ねぎ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 スペキュロス
19土	牛丼 小松菜の味噌汁 りんご	牛もも 油揚げ みそ	米 しらたき 砂糖	たまねぎ ねぎ こまつな たまねぎ りんご	牛乳 ラムネ	牛乳 市販菓子
21月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根とハムの和え物 豆腐の味噌汁	鶏肉 ロースハム 豆腐 みそ	米 砂糖	マーマレードジャム だいこん きゅうり たまねぎ わかめ にんじん ねぎ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ジャムクッキー
22火	ミートスパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	ぶたひき肉 牛ひき肉 グリンピース揚げ豆 ツナ缶	スパゲティ なたね油 マヨネーズ 三温糖	たまねぎ にんじん トマトホール缶詰 トマトケチャブ キャベツ きゅうり みかん缶詰 チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン	牛乳 ミレービスケット	麦茶 鮭おにぎり
24木	キャロットライス 鶏のから揚げ ポテトサラダ オニオヌースープ		ロースハム	米 片栗粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ロールケーキ 
25金	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁	さけ 若鶏もも 油揚げ 麦みそ	米 油 生いも板こんにゃく 三温糖	にんじん れんこん ごぼう だいこん さやえんどう りょくとうもやし たまねぎ ねぎ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 あんぱん
26土	チキンライス 野菜サラダ コンソメスープ	鶏肉 グリンピース揚げ豆 ツナ缶 ベーコン	米 なたね油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャブ キャベツ にんじん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	牛乳 ラムネ	牛乳 星たべよせんべい
28月	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ナムル たまごスープ	豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ 鶏卵	米 ごま油 砂糖 片栗粉 いりごま ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん 干しこいたけ ほうれんそう だいすきもやし にんじん コーン キャベツ にんじん にら	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ポップコーン
29火	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	牛もも(赤肉) ロースハム	米 油 じゃがいも 無塩バター マカロニ 油 マヨネーズ	たまねぎ しめじ トマトケチャブ きゅうり たまねぎ にんじん バナナ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 二つぶっこ
30水	ひじきごはん あじの蒲焼 キャベツのソテー さつまいものみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ あじ みそ	米 砂糖 片栗粉 砂糖 油 油 さつまいも	ひじき にんじん キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ わかめ ねぎ	牛乳 ラムネ	牛乳 きな粉のケーキ

### 給食だより

☆24日の誕生日会は、人気メニューの鶏のから揚げとおやつはロールケーキです。

☆今月の食育の日(18日)の国はデンマークです。

○ミートボールのトマト煮

ベルギーでは大きくミートボールを作って、トマトソースやクリームソースで煮込むようです。

給食では、トマトソースにしています。ソースはにんにくをいれています。

○リエージュサラダ

ベルギーのワロン地方の中心的都市、リエージュの伝統的な家庭料理です。

酢が入った温野菜サラダで簡単なので食卓によくあがるそうです。

○ワーテルゾーイ風サラダ

ワーテルゾーイとは、「水」と「ごちゃまぜ」からできているとされベルギーのゲントが発祥の地とされています。肉類をゆでた煮汁にクリームと卵黄をいれて作る料理です。

給食では鶏肉を使い、卵黄は使わずクリームのみで作ります。

☆今月の食材は白菜です。寒くなるとおいしくなる白菜は、安価で火を通すと柔らかく甘くなり、調理しやすい野菜です。

そのままサラダにして食べてもおいしい野菜です。

給食では味噌汁やスープにいれたり、和え物料理にもします。

