

11月の献立表

立正保育園

| 日 | 曜日 | 10時の おやつ | 主 食 | 副 食 | 主 な 食 材 | 3時の おやつ | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 |
|----|----|-------------|-----|-----------------------------------|---|------------------|-------|------|------|
| | | | | | | | cal | g | g |
| 1 | 月 | 牛乳 せんべい | ごはん | ケチャップライス・鶏の唐揚げ コーンサラダ・スープ | ベーコン・玉葱・人参・鶏肉・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり・コーン・豆腐・えのき | プリン | 542 | 20.0 | 22.0 |
| 2 | 火 | 麦茶 リンゴ | ごはん | カレー肉じゃが・納豆 野菜のナムル・みそ汁 | 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ ひきわり納豆・キャベツ・もやし・きゅうり・大根 | 牛乳 マーブル蒸しパン | 568 | 21.8 | 16.0 |
| 4 | 木 | 麦茶 焼き芋 | うどん | 天ぷらうどん・茹で卵 小松菜サラダ | 人参・長葱・ちくわ・小女子・卵・桜えび 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ缶 | カルピスポンチ | 427 | 13.7 | 18.1 |
| 5 | 金 | 牛乳 ウエハース | ごはん | 鶏肉と里芋の煮物・春雨サラダ スティックきゅうり・みそ汁 | 鶏肉・里芋・大根・人参・たけのこ・干椎茸 こんにゃく・緑豆春雨・もやし・きゅうり・わかめ | 麦茶 マシュマロサンド | 495 | 15.5 | 13.1 |
| 6 | 土 | 麦茶 せんべい | めん | 焼きそば・麦茶 ミニゼリー | 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし ミニゼリー | 麦茶 せんべい | 302 | 8.2 | 9.0 |
| 8 | 月 | 麦茶 きゅうり | ごはん | 照り焼き丼・さつまいもの煮物 ドレッシング漬・みそ汁 | 鶏肉・玉葱・さつまいも・かぶ・きゅうり・人参 キャベツ・もやし | 牛乳 人参ケーキ | 605 | 20.0 | 20.3 |
| 9 | 火 | 麦茶 ポーロ | ごはん | 厚揚げのそぼろあんかけ・みそ汁 マカロニサラダ・バナナ | 豚挽肉・生揚げ・玉葱・人参・生姜・ハム マカロニ・きゅうり・バナナ・大根・わかめ | 牛乳 がっちゃん山クッキー | 740 | 21.5 | 28.8 |
| 10 | 水 | 麦茶 チーズ | ごはん | オムレツ・人参の甘煮 ツナサラダ・スープ | 卵・ベーコン・ほうれん草・玉葱・人参・キャベツ きゅうり・ツナ缶・もやし・えのき | 麦茶 味噌蒸しパン | 458 | 14.3 | 13.5 |
| 11 | 木 | 牛乳 カルケット | パン | ジャムマーガリンパン・すいとん ブロッコリーのサラダ・リンゴ | 鶏肉・里芋・大根・人参・椎茸・ブロッコリー もやし・きゅうり・リンゴ | 麦茶 おにぎり | 540 | 16.1 | 9.3 |
| 12 | 金 | 牛乳 バナナ | ごはん | カレーライス・福神漬 茹で卵・わかめとコーンのサラダ | 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬・卵・わかめ キャベツ・きゅうり・コーン | 麦茶 パリパリお好み焼き | 550 | 15.2 | 20.2 |
| 13 | 土 | 麦茶 せんべい | めん | 和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり | ベーコン・玉葱・人参・椎茸・しめじ・えのき ピーマン・きゅうり | 麦茶 せんべい | 165 | 6.1 | 4.9 |
| 15 | 月 | 麦茶 ウエハース | ごはん | ちらし寿司・ウインナー ほうれん草のおかか和え・すまし汁 | 人参・たけのこ・かんぴょう・れんこん・干椎茸 卵・桜でんぶ・ほうれん草・もやし・きゅうり | 牛乳 豆腐ブラウニー | 603 | 19.7 | 25.1 |
| 16 | 火 | 牛乳 せんべい | うどん | 卵とじうどん・もやしの胡麻和え バナナ | 卵・鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・干椎茸 もやし・きゅうり・バナナ | 麦茶 ビスケット | 357 | 14.8 | 8.9 |
| 17 | 水 | 牛乳 ポーロ | ごはん | ハヤシライス・茹で卵 かぶサラダ | 豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 かぶ・わかめ・きゅうり | 麦茶 ジャガバター | 477 | 12.1 | 18.8 |
| 18 | 木 | 麦茶 リンゴ | ごはん | さつまいも御飯・れんこんのふわ揚げ 酢の物・みそ汁 | さつまいも・鶏挽肉・れんこん・ピーマン・椎茸 卵・わかめ・もやし・きゅうり・キャベツ・玉葱 | 飲むヨーグルト せんべい | 546 | 18.7 | 14.7 |
| 19 | 金 | 麦茶 ゼリー | ごはん | ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ | 豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・わかめ・えのき | 牛乳 ふラスク | 557 | 18.0 | 22.1 |
| 20 | 土 | 麦茶 せんべい | めん | スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり | ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり | 麦茶 せんべい | 278 | 8.7 | 5.3 |
| 22 | 月 | 牛乳 マンナ | うどん | カレーうどん・キャベツの胡麻和え バナナ | 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・キャベツ もやし・きゅうり・バナナ | 麦茶 ココア蒸しパン | 458 | 11.4 | 14.7 |
| 24 | 水 | 麦茶 みかん | ごはん | 変わり納豆・じゃが芋とツナの煮物 コールスローサラダ・みそ汁 | ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・玉葱 じゃが芋・ハム・キャベツ・きゅうり・もやし | 麦茶 焼き芋 | 470 | 15.0 | 9.2 |
| 25 | 木 | 麦茶 きゅうり | パン | 卵サンド・フライドポテト ソーセージスープ・リンゴ | 卵・じゃが芋・リンゴ・キャベツ・もやし・玉葱 人参・魚肉ソーセージ | 牛乳 手作りおこし | 512 | 14.9 | 22.4 |
| 26 | 金 | 麦茶 せんべい | ごはん | わかめ御飯・鶏肉のこうみ焼き スパサラダ・ミニゼリー | 鶏肉・長葱・生姜・ハム・きゅうり・人参 スパゲティ・ミニゼリー | ジョア | 465 | 22.2 | 9.7 |
| 27 | 土 | | | おゆうぎ会 (おみやげ) | | | | | |
| 29 | 月 | 牛乳 ウエハース | ごはん | 錦井・ほうれん草の胡麻和え ごぼうサラダ・みそ汁 | 鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ごぼう・人参・きゅうり・玉葱・もやし・油揚げ | 麦茶 マカロニあべかわ | 590 | 23.6 | 20.2 |
| 30 | 火 | 麦茶 チーズ | ごはん | 八宝菜・中華サラダ 春雨スープ | 豚肉・白菜・チンゲン菜・玉葱・人参・椎茸 たけのこ・ハム・もやし・きゅうり・緑豆春雨 | 牛乳 マーラカオ | 567 | 18.5 | 20.2 |

11月の食育のねらい

乳児 体調管理をしてもらいながら無理なく食事をする
季節の野菜を見たり触れたりする事で旬の食材に興味を持ち
喜んで食べる

幼児 収穫を感謝しながら落ち葉拾いなど、色 形 香などに興味を
持つ食衛生面の大切に気づき体調管理をしながら食事をする
健康と食べ物との関係をしらせてもらい元気に過ごす

15日 七五三
ちらし寿司



体を温める食べ物で、
かせ知らずの冬を過ごそう

中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとってかせをひかないようにしましょう。