

# 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。