

# 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	火	麦茶 マンナ	ごはん	キャロットピラフ・ハムのピカタ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・ハム・卵 キャベツ・きゅうり・コーン・豆腐・わかめ	プリン	419	16.9	14.6
2	水	麦茶 せんべい	うどん	卵とじうどん・ドレッシング漬け リンゴ	鶏肉・卵・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸 かぶ・きゅうり・リンゴ	ヨーグルト	362	16.2	12.7
3	木			～ 文化の日 ～					
4	金	牛乳 バナナ	ごはん	厚揚げの中華煮・マカロニサラダ スープ	豚肉・生揚げ・玉葱・人参・たけのこ・チンゲン菜 干椎茸・ハム・マカロニ・きゅうり・もやし・わかめ	牛乳 マーブル蒸しパン	575	18.5	23.3
5	土	麦茶 ビスケット	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	190	6.8	5.1
7	月	麦茶 焼き芋	うどん	天ぷらうどん・茹で卵 小松菜サラダ	ちくわ・小女子・人参・長葱・卵 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ缶	麦茶 変わりピザ	394	16.4	20.1
8	火	麦茶 ポーロ	ごはん	ハヤシライス・大根サラダ バナナ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶 ハム・大根・きゅうり・バナナ	牛乳 ビスケット	547	13.8	18.5
9	水	牛乳 カルケット	ごはん	ぎせい豆腐・きんぴらごぼう コールスローサラダ・みそ汁	豆腐・人参・干椎茸・みつ葉・ごぼう ハム・キャベツ・きゅうり・玉葱・わかめ	麦茶 黒ごまマフィン	602	20.3	24.8
10	木	麦茶 チーズ	パン	ブルーベリージャムパン・タンドリーチキン スティックサラダ・かき卵スープ	鶏肉・にんにく・ヨーグルト・人参・ブロッコリー 卵・玉葱・えのき・わかめ	牛乳 手作りおこし	488	24.8	23.3
11	金	麦茶 リンゴ	ごはん	変わり納豆・ジャーマンポテト ツナサラダ・みそ汁	ひきわり納豆・大根・人参・しらす干し・長葱・ベーコン・じゃがいも 玉葱・にんにく・キャベツ・きゅうり・ツナ缶・もやし・わかめ	飲むヨーグルト せんべい	481	17.7	12.8
12	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参 きゅうり	麦茶 せんべい	233	7.1	8.9
14	月	牛乳 ウエハース	うどん	五目うどん・茹で卵 小松菜の胡麻和え	鶏肉・油揚げ・キャベツ・玉葱・人参・干椎茸・卵 小松菜・きゅうり・もやし	麦茶 フルーツサラダ	387	15.0	18.6
15	火	麦茶 せんべい	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	鶏挽肉・人参・刻みのり・ウインナー ほうれん草・もやし・ふ・わかめ	牛乳 豆腐のブラウニー	323	11.2	21.6
16	水	麦茶 リンゴ	ごはん	さつま芋ごはん・れんこんのふわ揚げ 酢の物・みそ汁	さつま芋・鶏挽肉・れんこん・椎茸・人参・ピーマン おから・卵・もやし・きゅうり・わかめ・豆腐・えのき	牛乳 マシュマロサンド	572	20.8	21.4
17	木	牛乳 マンナ	パン	ジャムマーガリンパン・すいとん ブロッコリーサラダ・バナナ	鶏肉・里芋・大根・人参・ごぼう・椎茸 ブロッコリー・きゅうり・もやし・バナナ	麦茶 焼き芋	467	14.5	9.3
18	金	麦茶 ポーロ	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・おから・卵・人参・コーン缶 ハム・キャベツ・きゅうり・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	535	18.1	23.4
19	土	麦茶 ビスケット	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	173	6.9	4.9
21	月	牛乳 バナナ	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)・さくらでんぶ・ほうれん草 ごぼう・きゅうり・もやし・玉葱・人参	麦茶 さつま芋あべかわ	511	19.3	17.2
22	火	牛乳 カルケット	ごはん	カレーライス・福神漬け・茹で卵 わかめとコーンのサラダ	豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・福神漬け・卵 わかめ・キャベツ・きゅうり・コーン缶	麦茶 大学かぼちゃ	534	13.8	23.7
23	水			～ 勤労感謝の日 ～					
24	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・じゃがいも・キャベツ・玉葱・人参・もやし 魚肉ソーセージ・リンゴ	麦茶 おにぎり	517	14.5	14.3
25	金	麦茶 せんべい	ごはん	わかめごはん・鶏肉のこうみ焼き マカロニサラダ・みそ汁	鶏肉・長葱・生姜・ハム・マカロニ・きゅうり 人参・豆腐・玉葱	ジョア	471	26.7	12.0
26	土			～ お遊戯会 ～					
28	月	牛乳 ポーロ	ごはん	鶏肉と里芋の旨煮・納豆 春雨サラダ・みそ汁	鶏肉・里芋・大根・人参・ごぼう・たけのこ・こんにやく・干椎茸 ひきわり納豆・緑豆春雨・もやし・きゅうり・玉葱・わかめ	牛乳 チーズ蒸しパン	534	22.5	16.2
29	火	麦茶 せんべい	うどん	味噌煮込みうどん・茹で卵 塩昆布和え	鶏肉・油揚げ・玉葱・人参・ごぼう・こんにやく 大根・じゃがいも・卵・キャベツ・きゅうり	牛乳 バナナ	351	19.0	10.9
30	水	牛乳 ウエハース	ごはん	八宝菜・中華サラダ 卵とわかめのスープ	豚肉・白菜・チンゲン菜・玉葱・人参・たけのこ・椎茸 ハム・もやし・きゅうり・卵・わかめ・豆腐・長葱	麦茶 マーラカオ	524	19.0	21.6

## 11月の目標

・乳児 季節の野菜を見たり触れたりすることで旬の食材に興味を持つ。

・幼児 収穫を感謝しながら落ち葉拾いなど色・形・香りなどに興味を持つ。

15日 七五三メニュー ちらし寿司

## 食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



