

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	水	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめごはん・鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ・バナナ	鶏肉・にんにく・生姜・ハム・マカロニ 人参・きゅうり・バナナ	麦茶 大学かぼちゃ	537	13.5	21.2
2	木	麦茶 マンナ	ごはん	松風焼き・切り干し大根の煮つけ えのきの酢の物・すまし汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・切り干し大根・油揚げ もやし・えのき・わかめ・きゅうり・豆腐・ふ	牛乳 マーブル蒸しパン	550	22.3	18.4
3	金			～ 文化の日 ～					
4	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・もやし・玉葱・人参・きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
6	月	麦茶 焼き芋	うどん	五目うどん・茹で卵 ドレッシング漬け	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・油揚げ・干椎茸 卵・かぶ・きゅうり	麦茶 お豆腐パン	405	16.6	20.0
7	火	麦茶 リンゴ	ごはん	マーボー丼・中華サラダ スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・にら・椎茸・にんにく 生姜・ハム・もやし・きゅうり・玉葱・わかめ	牛乳 マンシュマロサンド	518	18.0	16.8
8	水	麦茶 せんべい	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・粉チーズ・キャベツ・きゅうり コーン・もやし・ふ	アイスクリーム	413	17.2	10.4
9	木	牛乳 カルケット	パン	ジャムパン・すいとん ブロッコリーサラダ・ミニゼリー	鶏肉・里芋・大根・人参・ごぼう・椎茸 ブロッコリー・もやし・きゅうり・ミニゼリー	麦茶 バナナ	410	14.7	8.0
10	金	牛乳 ポーロ	ごはん	豚肉のみそ焼き・春雨サラダ スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・にんにく 生姜・緑豆春雨・もやし・わかめ・きゅうり・豆腐	麦茶 キャロット蒸しパン	447	15.2	12.6
11	土	麦茶 せんべい	パン	スティックパン・麦茶 ゼリー	パン・麦茶・ゼリー	麦茶 せんべい	381	7.4	16.6
13	月	牛乳 ウエハース	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 ハム・芽ひじき・大根・きゅうり	麦茶 さつま芋あべかわ	498	14.5	18.3
14	火	麦茶 チーズ	うどん	けんちんうどん・キャベツの胡麻和え リンゴ	鶏肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・こんにゃく キャベツ・きゅうり・もやし・リンゴ	麦茶 パリパリお好み焼き	283	13.5	6.0
15	水	麦茶 せんべい	ごはん	ちらし寿司・ポークピッツ ほうれん草のおかか和え・すまし汁	鶏挽肉・人参・きゅうり・ポークピッツ ほうれん草・もやし・わかめ・ふ	牛乳 豆腐のブラウニー	576	18.2	27.5
16	木	麦茶 バナナ	ごはん	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 スパサラダ・みそ汁	厚揚げ・豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・ハム スパゲティ・きゅうり・もやし・キャベツ	牛乳 マーラカオ	627	21.6	25.9
17	金	牛乳 ビスケット	ごはん	豚丼・もやしの胡麻和え みそ汁	豚肉・えのき・小松菜・玉葱・人参・もやし きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 チーズトースト	495	17.8	19.3
18	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	224	8.1	5.3
20	月	牛乳 ポーロ	ごはん	花しゅうまい・春雨ともやしのソテー ブロッコリーの胡麻和え・スープ	豚挽肉・玉葱・椎茸・生姜・しゅうまいの皮・人参 緑豆春雨・もやし・コーン・ブロッコリー・わかめ	麦茶 さつま芋とリンゴの重ね煮	526	13.9	12.0
21	火	麦茶 カルケット	うどん	天ぷらうどん・小松菜サラダ バナナ	小女子・人参・長葱・ちくわ・卵・小松菜 キャベツ・きゅうり・ツナ・バナナ	麦茶 おにぎり	516	14.3	14.3
22	水	麦茶 チーズ	ごはん	カレーライス・茹で卵 福神漬け・コールスローサラダ	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・卵・福神漬け ハム・コーン・キャベツ・きゅうり	牛乳 ビスケット	598	18.0	27.0
23	木			～ 勤労感謝の日 ～					
24	金	麦茶 ウエハース	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・卵・コーン・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	541	18.0	24.3
25	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・ピーマン・えのき 椎茸・しめじ・きゅうり	麦茶 せんべい	165	6.5	4.9
27	月	牛乳 せんべい	ごはん	錦丼・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵（コーン）・桜でんぶ・ハム・大根 きゅうり・玉葱・人参	麦茶 じゃがバター	432	17.3	14.6
28	火	麦茶 ポーロ	ごはん	さつま芋御飯・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・おから・人参 ピーマン・もやし・きゅうり・わかめ・豆腐・えのき	飲むヨーグルト せんべい	538	20.3	16.7
29	水	牛乳 バナナ	ごはん	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・生揚げ・干椎茸 ひきわり納豆・キャベツ・もやし・きゅうり・ふ・わかめ	麦茶 チーズ蒸しパン	484	19.3	13.1
30	木	麦茶 きゅうり	パン	卵サンド・フライドポテト リンゴ・トマトスープ	卵・じゃが芋・リンゴ・ベーコン・キャベツ・玉葱 人参・もやし・セロリ・トマトスープ	麦茶 手作りおこし	426	12.1	18.0

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こと、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。

