

11月の献立表

令和6年度

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	金	麦茶 ウエハース	ごはん	肉じゃが・納豆 小松菜の胡麻和え・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・小松菜・きゅうり・もやし・ふ・わかめ	麦茶 リンゴケーキ	502	19.2	14.4
2	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・人参・もやし きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
5	火	麦茶 せんべい	ごはん	照り焼き丼・もやしと人参のナムル みそ汁	鶏肉・玉葱・もみのり・もやし・人参・きゅうり キャベツ・油揚げ	麦茶 マッシュマロサンド	487	18.5	17.4
6	水	麦茶 ポーロ	ごはん	さつま芋ごはん・れんこんのふわ揚げ スパサラダ・ミニゼリー	さつま芋・鶏挽肉・れんこん・しいたけ・ピーマン 人参・おから・卵・ハム・きゅうり・ミニゼリー	麦茶 変わりピザ	521	15.1	19.8
7	木	麦茶 リンゴ	ごはん	豆腐の中華煮・大根とツナの和え物 スープ	豆腐・豚肉・人参・ちんげん菜・干椎茸・大根 きゅうり・ツナ缶・コーン缶・玉葱・わかめ	牛乳 チーズ蒸しパン	524	18.0	19.9
8	金	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・油揚げ・キャベツ・玉葱・人参・干椎茸 卵・大根・きゅうり	牛乳 バナナ	395	17.7	17.5
9	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・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	217	8.4	5.2
11	月	麦茶 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 お好み焼き	515	15.0	24.1
12	火	麦茶 バナナ	ごはん	豚肉のみそ炒め煮・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・きゅうり・わかめ・もやし・豆腐・えのき	麦茶 スイートポテト	464	14.8	14.1
13	水	麦茶 せんべい	ごはん	かに卵焼き・きんぴらごぼう 塩昆布和え・みそ汁	卵・かにかま・ごぼう・人参・キャベツ・きゅうり 塩昆布・もやし・わかめ	牛乳 マーラカオ	497	17.5	16.5
14	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・豆腐ピザ ソーセージスープ・リンゴ	豆腐・玉葱・ピーマン・にんにく・りんご キャベツ・人参・もやし・魚肉ソーセージ	麦茶 手作りおこし	379	12.3	12.4
15	金	麦茶 マンナ	ごはん	ちらし寿司・ポークピッツ 小松菜のおかか和え・すまし汁	鶏挽肉・人参・きゅうり・ウインナー・小松菜 もやし・きゅうり・ふ・わかめ	牛乳 豆腐のブラウニー	578	18.2	27.4
16	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン ミニゼリー	麦茶 せんべい	250	8.7	5.3
18	月	麦茶 ポーロ	ごはん	変わり納豆・じゃが芋炒め 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・じゃが芋・玉葱 ピーマン・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・豆腐・わかめ	麦茶 きな粉トースト	501	15.8	18.7
19	火	麦茶 チーズ	ごはん	青菜ごはん・揚げぎょうざ 中華サラダ・かき卵スープ	鶏挽肉・にら・長葱・にんにく・生姜・キャベツ・椎茸 ハム・もやし・きゅうり・卵・玉葱・人参・えのき・わかめ	飲むヨーグルト せんべい	501	15.4	15.7
20	水	麦茶 カルケット	うどん	けんちんうどん・茹で卵 キャベツの胡麻和え	鶏肉・豆腐・大根・里芋・人参・こんにゃく・卵 きゅうり・キャベツ・もやし	麦茶 いもようかん	315	16.6	8.0
21	木	麦茶 バナナ	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉のパン粉焼き マセドアンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・じゃが芋・きゅうり・チーズ ふ・もやし	麦茶 鉄分クッキー	529	17.2	22.9
22	金	麦茶 せんべい	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン缶・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	牛乳 みそ蒸しパン	593	18.8	23.9
25	月	麦茶 ウエハース	ごはん	錦井・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・ほうれん草 もやし・ハム・大根・きゅうり・玉葱・人参	麦茶 フライドポテト	437	17.2	15.1
26	火	麦茶 さつまいも	うどん	天ぷらうどん・小松菜サラダ バナナ	ちくわ・小女子・卵・人参・長葱・大根 きゅうり・バナナ	麦茶 ふラスク	451	14.4	21.6
27	水	麦茶 マンナ	ごはん	カレーライス・茹で卵 福神漬け・コーンサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・キャベツ きゅうり・人参・コーン	牛乳 お豆腐パン	617	19.6	25.9
28	木	麦茶 リンゴ	パン	ジャムパン・グラタン スティックサラダ・トマトスープ	鶏肉・玉葱・マカロニ・コーン・ブロッコリー・人参 ベーコン・キャベツ・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 おかかおにぎり	571	19.8	17.5
29	金	麦茶 ポーロ	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・きゅうり・人参 もやし・豆腐	麦茶 せんべい	444	23.7	11.7
30	土			～ おゆうぎ会 ～					

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が、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。

