

11 月 の 献 立 表

幼保連携型認定こども園
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	土	むぎちや せんべい	め ん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや せんべい	230	8.3	5.3
4	火	むぎちや マンナ	ごはん	ビビンバどん・かぼちやサラダ かきたまごスープ	豚挽肉・鶏挽肉・ほうれん草・もやし・人参 かぼちや・きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう シュガートースト	593	18.8	26.6
5	水	むぎちや せんべい	ごはん	キャロットピラフ・とりのからあげ 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・えのき	むぎちや かわりピザ	494	15.5	21.2
6	木	むぎちや ウエハース	うどん	ごもくうどん・ゆでたまご ドレッシングづけ	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸・油揚げ・卵 大根・きゅうり	むぎちや バナナ	309	13.4	11.7
7	金	むぎちや チーズ	ごはん	さつまいもごはん・れんこんのふわあげ コールスローサラダ・みそしる	さつま芋・鶏挽肉・れんこん・椎茸・ピーマン・人参 おから・卵・ハム・キャベツ・きゅうり・わかめ	ぎゅうにゅう とうふのブラウニー	646	18.5	30.1
8	土	むぎちや せんべい	め ん	わふうツナスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ツナ缶・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや ビスケット	172	6.1	5.5
10	月	むぎちや やきいも	うどん	たまごとじうどん・もやしのごまあえ リンゴ	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・卵・干椎茸 もやし・きゅうり・リンゴ	むぎちや きつねおにぎり	467	18.6	10.4
11	火	むぎちや ボーロ	ごはん	ぶたにくのみそいために・はるさめサラダ スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・緑豆春雨 きゅうり・もやし・わかめ・豆腐・えのき	むぎちや キャロットむしパン	458	15.4	13.6
12	水	むぎちや せんべい	ごはん	きのこのクリームライス・ブロッコリー にんじんとこんぶのもの	豚肉・玉葱・えのき・しめじ・えりんぎ・コーン ブロッコリー・人参・ちくわ・刻み昆布	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	506	16.1	16.3
13	木	むぎちや バナナ	パ ン	しょくパン・チキンカツ ポテトサラダ・トマトスープ	鶏肉・じゃが芋・きゅうり・人参・コーン・ベーコン キャベツ・玉葱・もやし・セロリ・トマトジュ	てづくりヨーグルト	464	17.4	19.7
14	金	むぎちや カルケット	ごはん	ちらしずし・ポークビッツ こまつなのおかかあえ・すましじる	鶏挽肉・人参・きゅうり・ポークビッツ・小松菜 もやし・ふ・わかめ	ぎゅうにゅう ふラスク	460	16.7	20.7
15	土	むぎちや せんべい	め ん	スパゲティ・むぎちや 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	むぎちや せんべい	230	8.3	5.3
17	月	むぎちや ウエハース	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご 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	フルーツポンチ	492	12.8	17.1
18	火	むぎちや マンナ	ごはん	あおなごはん・あげぎょうざ ちゅうかサラダ・はるさめスープ	豚挽肉・キャベツ・にら・長葱・ハム・もやし・きゅうり 緑豆春雨・人参・玉葱・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう マーラカオ	545	15.5	21.1
19	水	むぎちや バナナ	ごはん	かわりなっとう・じゃがいもいため ツナサラダ・みそしる	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・じゃが芋・玉葱 ピーマン・ツナ・キャベツ・きゅうり・もやし・わかめ	むぎちや チーズパイ	413	15.4	12.9
20	木	むぎちや きゅうり	パ ン	ジャムパン・やきビーフン リンゴ・スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・リンゴ 豆腐・ふ	むぎちや てづくりおこし	435	11.9	15.7
21	金	むぎちや さつまいも	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・ハム・キャベツ もやし・きゅうり・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう みそむしパン	587	18.8	23.0
22	土	むぎちや せんべい	め ん	わふうスパゲティ・むぎちや 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	むぎちや ビスケット	215	8.2	5.1
25	火	むぎちや リンゴ	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ ごぼうサラダ・みそしる	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 もやし・ごぼう・きゅうり・人参・玉葱・油揚げ	むぎちや さつまいもあべかわ	529	19.8	19.3
26	水	むぎちや チーズ	うどん	てんぷらうどん・こまつなサラダ バナナ	ちくわ・人参・長葱・小女子・桜えび・小松菜 キャベツ・きゅうり・ツナ缶・バナナ	むぎちや おかかおにぎり	525	14.2	15.3
27	木	むぎちや ボーロ	ごはん	わかめごはん・とりにくのこうみやき マカロニサラダ・みそしる	鶏肉・長葱・生姜・ハム・マカロニ・きゅうり 人参・ふ・キャベツ	むぎちや せんべい	415	18.9	9.8
28	金	むぎちや ウエハース	ごはん	カレーライス・ゆでたまご ふくじんづけ・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・コーン	ぎゅうにゅう おとうふパン	641	19.9	27.6
29	土			～ おゆうぎかい ～			0	0.0	0.0

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。

14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することは、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。