



# 11月の予定献立

令和2年11月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
2 (月)	ベーコンエッグ もやしの中華風和え わかめのみそ汁 バナナ	大学芋 牛乳	卵 ベーコン 鶏肉 豆腐 若布 牛乳	さつまいも ごま油 砂糖	もやし ピーマン 人参 ねぎ バナナ
3 (火)	文化の日				
4(水) ほかほか	サバの味噌煮 白和え のっぺい汁 柿	米粉パイナップルケーキ 牛乳	さば 豆腐 鶏肉 卵 牛乳	里芋 上新粉 白玉粉 バター 砂糖 片栗粉	ほうれん草 人参 ねぎ 干椎茸 大根 柿 パイン缶
5 (木)	春巻き 白菜サラダ キャベツと油揚げのみそ汁 ミニトマト	ぶどうゼリー せんべい	豚肉 ハム 油揚げ	春巻きの皮 春雨 砂糖 油	きくらげ 人参 ねぎ 白菜 りんご 干ぶどう キャベツ
6 (金)	豚肉の柳川もどき 若布の酢物 しめじの味噌汁 りんご	ホットドック 牛乳	豚肉 卵 若布 豆腐 ウィナー 牛乳	しらたき パターロール マーガリン 砂糖	ごぼう 人参 玉葱 きゅうり みかん缶 しめじ りんご
7 (土)	焼きビーフン さつまいも甘煮 牛乳 オレンジ		豚肉 牛乳	ビーフン さつまいも 砂糖	人参 玉葱 もやし ピーマン オレンジ
9 (月)	豆腐ハンバーグ 野菜ソテー にらたま汁 柿	ピーナッツサンド 牛乳	豆腐 卵 豚挽肉 ベーコン 牛乳	パン粉 食パン	玉葱 キャベツ もやし 人参 にら えのき茸 柿
10 (火)	すき焼き風煮 チーズサラダ もやしの味噌汁 りんご	石垣もち 牛乳	豚肉 焼き豆腐 チーズ 油揚げ 若布 卵 牛乳	しらたき じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	人参 ねぎ ほうれん草 白菜 えのき茸 きゅうり
11(水) ほかほか	鮭のきのこクリームソース ほうれん草サラダ 春雨スープ ぶどう	アメリカンドック 牛乳	鮭 ベーコン ソーセージ 卵 牛乳	小麦粉 春雨 砂糖 油	玉葱 しめじ ほうれん草 干椎茸 チンゲン菜 ぶどう
12(木) 誕生会	赤飯 鶏からあげ ブロッコリーのお浸し 凍り豆腐の清汁 みかん	ケーキ 牛乳	鶏肉 若布 卵 高野豆腐 牛乳	もち米 片栗粉 油	小豆 ブロッコリー 人参 えのき茸 ほうれん草 みかん
13 (金)	あぶたま 大根サラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 ミニトマト	ヤーコンとりんごのクラフテ 牛乳	卵 油揚げ かまぼこ 牛乳	じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	大根 きゅうり 小松菜 人参 ミニトマト りんご
14 (土)	手作り弁当				
16 (月)	パインとハムのステーキ 親子サラダ 玉葱と若布のみそ汁 キウイ	五平餅風 牛乳	ハム 卵 ささみ 若布 牛乳	マヨネーズ 白玉粉 小麦粉 ごま くるみ 砂糖	パイン缶 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 キウイ
17 (火)	小魚と大豆のからめ煮 酢味噌和え すいとん汁 かぼちゃめ煮 ミニトマト	りんごパイ 牛乳	大豆 しらす干し 鶏肉 卵 牛乳	ごま 砂糖 小麦粉 白玉粉 パイ皮	きゅうり 南瓜 人参 大根 干椎茸 ほうれん草 ねぎ
18(水) ほかほか	八宝菜 中華風サラダ きのこのスープ 柿	人参ゼリー せんべい	豚肉 いか うずら卵 卵 ハム 豆腐	片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	人参 白菜 玉葱 たけのこ きくらげ さやえんどう きゅうり
19 (木)	タンドリーチキン シーフードサラダ ワンタンスープ みかん	スイートポテト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ベーコン チーズ 豚肉 卵 牛乳	マヨネーズ ワンタン さつまいも バター 砂糖	玉葱 大根 キャベツ 人参 たけのこ ねぎ もやし みかん
20 (金)	かに玉 里芋の煮付け かぶのみそ汁 ぶどう	ツナサンド 牛乳	卵 カニ缶 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	片栗粉 里芋 食パン マヨネーズ	人参 たけのこ 干椎茸 ねぎ 小松菜 かぶ ぶどう
21 (土)	とりごま煮 三色ソテー 牛乳 グレープフルーツ		鶏肉 卵 牛乳	ごま 油 砂糖	ねぎ にら もやし みかん
23 (月)	勤労感謝の日				
24 (火)	豚肉の野菜巻き 切干サラダ 白菜と人参のみそ汁 キウイ	バナナケーキ 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 卵 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖 バター	人参 いんげん ごぼう 白菜 切干大根 きゅうり キウイ
25(水) ほかほか	マカロニグラタン わかめサラダ はんぺんスープ みかん	豆銀糖 牛乳	鶏肉 チーズ 若布 ハム はんぺん きな粉 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 水あめ	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 キャベツ
26 (木)	みそおでん 青菜和え 吉野汁 りんご	ラスク ヨーグルト	卵 ちくわ ささみ ヨーグルト	こんにゃく ごま 片栗粉 フランスパン 砂糖	大根 ほうれん草 人参 えのき茸 みつば りんご
27 (金)	赤魚塩焼き ひじき炒り煮 つくね汁 柿	かまもち 牛乳	赤魚 油揚げ 鶏挽肉 ひじき 卵 豆腐 牛乳	しらたき 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 ごま くるみ	人参 ごぼう いんげん ねぎ 柿
28 (土)	厚揚げの甘辛煮 ポパイサラダ 牛乳 バナナ		生揚げ 鶏挽肉 牛乳	片栗粉 マヨネーズ	ほうれん草 コーン バナナ
30 (月)	ツナとチーズの卵焼き ヤーコンサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 りんご	ふかし芋 牛乳	ツナ缶 チーズ 卵 油揚げ 牛乳	ヤーコン マヨネーズ さつまいも	玉葱 人参 グリンピース コーン 小松菜 りんご



### よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

### ~今月の一平均栄養所要量~

エネルギー 432kcal  
たんぱく質 18.7g  
脂肪 18.8g