



# 11月の献立表

平成30年11月下矢作保育園

	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	未満児
1 (木)	親子煮 青菜のごま和え 凍り豆腐の味噌汁 りんご	レアチーズ せんべい	鶏挽肉 卵 凍り豆腐 チーズ	砂糖 ごはん	玉葱 キャベツ 人参 若布 ほうれん草 きゅうり ねぎ	ごはん
2 (金)	赤魚の煮つけ 千草和え いものこ汁 みかん	豆腐のごまだれ団子 牛乳	赤魚 卵 いか 豚肉 豆腐 牛乳	里芋 白玉粉 砂糖 ごはん	ほうれん草 人参 もやし ごぼう しめじ ねぎ みかん	ごはん
3 (土)	文化の日					
5 (月)	ゆで卵ミートソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ 梨	りんごケーキ 牛乳	卵 豚挽き肉 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごはん	玉葱 セロリ 人参 きゅうり キャベツ 白菜 ネギ 梨	ごはん
6 (火)	すき焼き風煮 ごまもやし 大根汁 みかん	ポテトピザ 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ ベーコン 牛乳	じゃが芋 砂糖 バター ごはん	玉葱 人参 白菜 干椎茸 えのき茸 もやし きゅうり	ごはん
7 (水)	小魚と大豆のからめ煮 利休和え しめたま汁 さつま芋甘煮 柿	もちもちボンデ 牛乳	しらす 大豆 卵 豆腐 牛乳	さつま芋 白玉粉 砂糖 油 ごはん	きゅうり ごま しめじ 小松菜 人参 柿	ごはん
8 (木)	春巻 ブロッコリーサラダ 白菜と人参の味噌汁 ミントマト	ツナサンド 牛乳	豚挽肉 卵 ツナ缶 牛乳	春雨 食パン 砂糖 マヨネーズ	ねぎ 人参 りんご ブロッコリー 白菜 ミントマト	ごはん
9 (金)	鮭のきのこクリームソース カミカミサラダ わかめスープ バナナ	豆乳ババロア せんべい	鮭 チーズ 大豆 豆腐 豆乳 ヨーグルト	油 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	玉葱 しめじ 人参 きゅうり パセリ わかめ ねぎ バナナ	ごはん
10 (土)	手作り弁当の日					
12 (月)	豚肉と野菜の炒め煮 ごまキャベツ もやしの味噌汁 キウイ	蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	里芋 小麦粉 三温糖 ごはん	大根 人参 小松菜 なら キャベツ きゅうり もやし	ごはん
13 (火)	ミートローフ カリフラワーのサラダ きのこスープ ぶどう	小倉白玉 牛乳	豚挽き肉 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	パン粉 マヨネーズ 砂糖 白玉粉 ごはん	セロリ 玉葱 人参 ピーマン きゅうり カリフラワー 椎茸	卵ごはん
14 (水)	マーボー豆腐 もやしのナムル キャベツと油揚げの味噌汁 りんご	芋かりんとう 牛乳	豚挽き肉 豆腐 油揚げ 牛乳	さつま芋 油 ごま油 片栗粉 ごはん	人参 干椎茸 ピーマン もやし きゅうり キャベツ	ごはん
15 (木)	豆腐だんごのケッチャップ煮 ごま和え はんぺんスープ ミントマト	バナナケーキ 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 はんぺん 牛乳	油 片栗粉 黒砂糖 小麦粉 バター ごはん	ねぎ ブロッコリー レタス 人参 えのき茸 パセリ	ごはん
16 (金)	ポテトオムレツ りんごサラダ かぶの味噌汁 柿	ジャムサンド 牛乳	卵 豚挽肉 油揚げ 牛乳	じゃが芋 食パン ごはん	玉葱 キャベツ りんご 干ぶどう ねぎ 柿	ごはん
17 (土)	ハムピカタ ならと挽肉の卵とじ 玉葱と若布の味噌汁 梨		ハム 卵 豚挽肉	小麦粉 油	なら 玉葱 人参 わかめ 梨	ごはん
19 (月)	中華のローストチキン 拌三条 ミネストローネ りんご	ドーナッツ 牛乳	鶏肉 ハム 卵 大豆 ベーコン 牛乳	春雨 小麦粉 ごま油 バター 砂糖 ごはん	きゅうり ねぎ 玉葱 トマト パセリ りんご	ごはん
20(火) お誕生会	赤飯 鶏からあげ 切干大根サラダ 凍り豆腐の清汁 みかん	ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 凍り豆腐 牛乳	油 片栗粉 砂糖 ごはん	切干大根 人参 ひじき きゅうり えのき茸 ねぎ	赤飯
21 (水)	豆腐とひじきのつくね 七福ナムル せんべい汁 バナナ	カルビスゼリー せんべい	豆腐 鶏挽肉 卵 しらす 鶏肉	パン粉 春雨 砂糖 かやきせんべい ごはん	ひじき 玉葱 人参 小松菜 ごぼう しめじ えのき茸	ごはん
22 (木)	厚焼き卵 きゅうりの酢味噌和え 煮込みうどん 煮豆 キウイ	ラスク ヨーグルト	卵 ハム 豚肉 ヨーグルト	うどん フランスパン 砂糖 ごはん	パセリ きゅうり 玉葱 人参 小松菜 なめこ キウイ	ごはん
23 (金)	勤労感謝の日					
24 (土)	炒り豆腐 大徳寺和え 豆麩の味噌汁 柿		豆腐 鶏挽肉 卵	砂糖 豆麩 じゃが芋	人参 干椎茸 いんげん 玉葱 小松菜 さやえんどう	ごはん
26 (月)	白身魚のカレーソースかけ 大根サラダ 里芋の味噌汁 オレンジ	ふかし芋 牛乳	魚 かまぼこ 豆腐 牛乳	小麦粉 油 さつま芋 ごま油 里芋 ごはん	ピーマン 人参 玉葱 きゅうり 大根 ねぎ	ごはん
27 (火)	シチュー ウィンナーソーテー ほうれん草とコーンのサラダ 柿	しょうゆ団子 牛乳	鶏肉 ウィンナー 牛乳	小麦粉 バター じゃが芋 砂糖 上新粉 ごはん	玉葱 人参 ブロッコリー ピーマン ほうれん草 柿	ごはん
28(水) 総練習	おにぎり弁当					
29 (木)	ポークソテー シーフードサラダ にらたま汁 りんご	チーズクッキー 牛乳	豚肉 ムキエビ 卵 チーズ 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 ごはん	パイン缶 干ひじき きゅうり レタス 人参 なら えのき茸	ごはん
30 (金)	鶏肉のオニオントマト煮 中華風サラダ カレー汁 梨	ハムサンド 牛乳	鶏肉 卵 ハム 鶏挽肉 チーズ 牛乳	春雨 じゃが芋 ロールパン ごはん	玉葱 しめじ きゅうり もやし 小松菜 梨	ごはん

## ～旬の食材 鮭～

鮭は川で生まれて海で育ち、産卵期の秋に再び生まれた川に戻ってくる回遊魚です。川に戻る直前の秋鮭は、脂がのり、1年で最も美味しいときです。メスは卵をたくさん抱えているので、新鮮ないくらが手に入るのもこの時期です。低脂肪で消化吸収がよく、和食にも洋食にも合うので、子どもも食べやすく、色々調理しやすい食材です。

## ～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	563 kcal	443 kcal
たんぱく質	20.1g	18.3g
脂肪	18.4g	18.6g

