

# 令和5年11月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料 量
1	水	のむヨーグルト ふかしいも	ごはん チンゲン菜の味噌汁 鶏つくね風 きんぴらごぼう バナナ	★ ティラミス風 トースト 牛乳	米 チンゲン菜 大根 しめじ あご出汁 味噌 鶏ひき肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 ごぼう さつま揚げ ごま油 油 バナナ 食パン	556 21.0 15.1
2	木	麦茶 クラッカー	豚きつねうどん ぶり大根 ヨーグルト 柿	★ ポテトもち 豆乳	うどん 人参 ほうれん草 みりん 醤油 あご出汁 豚肉 油揚げ 葱 砂糖 ごま ぶり 生姜 大根 ヨーグルト 柿 じゃが芋 油 片栗粉 豆乳	509 23.8 17.0
4	土	麦茶 せんべい	わかめごはん かぶの味噌汁 肉じゃが ゼリー	★ 麩菓子 野菜ジュース	米 炊き込みわかめ かぶ 人参 豆腐 あご出汁 味噌 じゃが芋 玉葱 砂糖 醤油 ゼリー 小町麩 黒砂糖 油 野菜ジュース	506 11.4 12.6
6	月	牛乳 クラッカー	麻婆豆腐丼 中華風スープ もやしのナムル みかん	★ 餃子の皮ピザ のむヨーグルト	米 豚ひき肉 豆腐 人参 葱 ピーマン しいたけ 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 鶏肉 玉葱 チンゲン菜 鶏がらだし もやし たら ごま油 みかん 餃子の皮	537 26.3 18.8
7	火	豆乳 チーズ	ごはん バナナ のっぺい風汁 サバの甘酢あんかけ <small>青菜とれんこんのごまドレッシング添え</small>	プチパン 牛乳	米 葱 里芋 ごぼう こんにゃく なめこ あご出汁 醤油 片栗粉 サバ 生姜 砂糖 酢 ほうれん草 れんこん 人参 胡麻ドレッシング バナナ プチパン 牛乳	545 22.6 21.1
8	水	牛乳 せんべい	きのこのクリームパスタ のむヨーグルト ツナサラダ みかん	★ 切干大根ごはん 麦茶	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 マッシュルーム しめじ 牛乳 生クリーム パセリ コンソメ のむヨーグルト ツナ缶 キャベツ じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 こしょう	555 21.1 15.7
9	木	豆乳 クラッカー	ゆかりごはん りんご もやしと豚肉のスープ 鶏の照り焼き <small>マカロニカレーソースター ブロッコリー添え</small>	★ 紅茶のカップケーキ 麦茶	米 ゆかり 豚肉 もやし かぶ 人参 鶏がらだし 醤油 鶏肉 生姜 みりん マカロニ カレー粉 オリーブ油 ブロッコリー 塩 りんご 蒸しパン粉 スキムミルク 卵	542 26.3 19.6
10	金	のむヨーグルト バナナ	ごはん 大根となめこの味噌汁 たららの煮付け 白菜の和え物 柿	★ スイートポテトサンド 牛乳	米 大根 なめこ 葱 豆腐 あご出汁 味噌 たら 砂糖 醤油 生姜 白菜 きゅうり 人参 コーン缶 塩昆布 ごま油 柿 食パン さつま芋 バター 生クリーム 塩 牛乳	541 19.7 13.8
11	土	麦茶 せんべい	焼肉丼 具だくさんポトフ ゼリー	★ おかかおにぎり 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 焼肉のたれ 油 ウインナー じゃが芋 人参 大根 コンソメ 塩 ゼリー 醤油 かつお削り節 野菜ジュース	503 14.1 7.0
13	月	牛乳 クラッカー	牛乳パン コーンスープ かじきのチーズ蒸し焼き ごぼうサラダ みかん	★ お麩のラスク ヤクルト	牛乳パン 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶 牛乳 コンソメ パセリ かじきまぐろ 醤油 砂糖 みりん 生姜 チーズ ちくわ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり 酢 ごま油	548 24.5 20.4
14	火	豆乳 チーズ	鶏塩スープうどん じゃが芋とベーコンのバター煮 ヨーグルト りんご	★ 鮭ゆかりおにぎり 麦茶	うどん 鶏肉 白菜 人参 大根 葱 塩 鶏がらだし 醤油 ベーコン じゃが芋 砂糖 バター ヨーグルト りんご 米 鮭フレーク ゆかり ごま	545 22.2 18.2
15	水	牛乳 せんべい	お赤飯 みかん 千切り野菜の清汁 筑前煮 もやしの甘味噌和え	★ セサミトースト 麦茶	もち米 ささげ ごま塩 大根 人参 玉葱 あご出汁 醤油 塩 鶏肉 竹輪 ごぼう こんにゃく しいたけ ごま油 砂糖 油 もやし 小松菜 酢 味噌 みかん 食パン	512 20.2 17.7
16	木	豆乳 クラッカー	ごはん りんご 高野豆腐の味噌汁 鮭の生姜焼き 切干大根の和え物	★ ココア蒸しパン 牛乳	米 高野豆腐 さつま芋 舞茸 人参 あご出汁 味噌 鮭 生姜 片栗粉 砂糖 醤油 みりん 切干大根 ツナ缶 きゅうり マヨネーズ りんご 蒸しパン粉 ココア バター 牛乳	553 22.2 18.5
17	金	麦茶 ふかしいも	すき焼き丼 かぶのスープ ゆで野菜 ドレッシング添え みかん	★ ウインナー春巻き のむヨーグルト	米 豚肉 葱 人参 しいたけ しらたき みりん 砂糖 醤油 油 かぶ 鶏ひき肉 玉葱 コンソメ ブロッコリー カリフラワー 胡麻ドレッシング みかん 春巻きの皮 チーズ	516 20.3 16.9

18	土	麦茶 せんべい	そばろ井 具だくさんポトフ ゼリー	★ わかめおにぎり 野菜ジュース	米 豚ひき肉 醤油 砂糖 生姜 油 さやいんげん ウインナー ジャが芋 玉葱 人参 大根 コンソメ 塩 ゼリー 炊き込みわかめ 野菜ジュース	515 12.7 9.5	
20	月	豆乳 クラッカー	ふりかけごはん 柿 なめこの清汁 鱈の味噌焼き れんこんのきんぴら	★ 焼きそば ミルミル	米 ふりかけ なめこ かぶ 葱 豆腐 あご出汁 醤油 塩 鱈 味噌 みりん れんこん 人参 ごま油 油 柿 蒸し中華麺 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン 中濃ソース	545 22.6 16.6	
21	火	牛乳 せんべい	ごはん 山芋の味噌汁 鶏の甘辛煮 ひじきサラダ バナナ	★ マーブルケーキ 麦茶	米 長芋 大根 小松菜 あご出汁 味噌 鶏肉 塩 こしょう 玉葱 醤油 砂糖 ひじき キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 酢 マヨネーズ バナナ 蒸しパン粉 卵	517 23.6 17.6	
22	水	麦茶 ヨーグルト	ミートソーススパゲッティ 牛乳 さつま芋サラダ みかん	★ 炊き込みご飯 麦茶	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 塩 こしょう 牛乳 さつま芋 マヨネーズ みかん 米 干しいたけ しめじ コーン缶	529 19.1 13.1	
24	金	豆乳 クラッカー	ごはん りんご 豆腐スープ かじきの竜田揚げ風 ブロッコリーのおかか和え	★ ピザポテト ジョア	米 豆腐 鶏ひき肉 チンゲン菜 もやし 鶏がらだし 醤油 かじきまぐろ 生姜 みりん 片栗粉 油 ブロッコリー 人参 ごま油 かつお削り節 りんご ジャが芋 ベーコン	542 25.2 18.9	
25	土	麦茶 せんべい	豚肉井 具だくさんスープ ゼリー	★ ゆかりおにぎり 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 ジャが芋 人参 コーン缶 コンソメ ゼリー ゆかり 野菜ジュース	512 14.3 6.5	
27	月	牛乳 バナナ	ごはん みかん 人参とわかめの清汁 鶏肉の南蛮漬け ジャが芋の甘味噌だれ	★ メロンパン風 トースト 麦茶	米 豆腐 人参 わかめ 葱 あご出汁 醤油 塩 鶏肉 こしょう 片栗粉 油 砂糖 酢 玉葱 ピーマン ジャが芋 味噌 みかん 食パン 蒸しパン粉 バター 牛乳	536 24.2 16.2	
28	火	麦茶 クラッカー	ゆかりごはん 青菜の味噌汁 サバの幽庵焼き ひじきの煮付け バナナ	★ ミルクペンネ ヤクルト	米 ゆかり 小松菜 さつま芋 玉葱 えのき あご出汁 味噌 サバ 生姜 醤油 みりん ゆず ひじき さつま揚げ 人参 しいたけ 砂糖 油 バナナ マカロニ しめじ バター	507 18.4 13.9	
29	水	豆乳 チーズ	カレーライス わかめスープ 春雨サラダ みかん	★ お菓子 牛乳	米 豚肉 ジャが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 わかめ 大根 葱 コーン缶 コンソメ 醤油 春雨 きゅうり キャベツ 砂糖 ごま油 酢 みかん おかし 牛乳	529 20.7 17.2	
30	木	牛乳 バナナ	五目うどん さつま芋と豚肉炒め ヨーグルト りんご	★ 海藻おにぎり 麦茶	うどん 鶏肉 人参 しいたけ 油揚げ 小松菜 あご出汁 醤油 みりん 豚肉 葱 生姜 塩 こしょう オイスターソース バター 油 さつま芋 ヨーグルト りんご 米 ひじき	543 21.5 13.5	
今月の平均値		エネルギー	533kcal	たんぱく質	22.2g	脂質	16.8g

## 食事だより

朝晩は肌寒い日が増えてきましたね。日中との寒暖差で体調を崩しやすい季節です。旬の食材は美味しいだけでなく、栄養価が高いです。旬の食材を食卓に取り入れ、元気に過ごしましょう。



### \*季節の食材\*

きのご類 かぶ カリフラワー  
ブロッコリー ごぼう さつま芋 里芋  
ジャが芋 長芋 大根 チンゲン菜 白菜  
れんこん 柿 柚子 りんご  
鮭 サバ さわら



### ☆11月カルシウムメニュー☆



#### 8日(水)『切干大根ごはん』

カルシウムが多く含まれている切干大根を使った炊き込みごはんです。

#### 16日(木)昼食メニュー

カルシウムを多く含む高野豆腐や切干大根を使用したメニューになっています。ビタミンDを多く含む鮭と一緒に食べることでカルシウムの吸収率が高まります。

\*今月のレシピは『切干大根ごはん』です！



## 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- \*背すじをまっすぐ伸ばす。
- \*テーブルにひじをつけない。
- \*お茶碗やお椀は手に持つ。
- \*両足を床につける。
- \*テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

