



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
1 火	ごはん あじのバターしょうゆ焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	米(50g)／とろあじ(40)、料理酒(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、無塩バター(2)／ごぼう(15)、にんじん(5)、れんこん(6)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、ごま(1)／木綿豆腐(20)、だいこん(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(6)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／さつまいも(45)、さとう(3)、無塩バター(2)、スキムミルク(3)、グラニュー糖(0.5)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 スイートポテト みかん	552(510) 21.9(21.0) 15.5(15.4) 1.7(1.4)
2 水	うすまきパン クリームシチュー ナポリタンスパゲティ	うすまきパン(1個)／鶏もも肉(25)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、じゃがいも(40)、しめじ(5)、グリーンピース(3)、無塩バター(4)、小麦粉(4)、牛乳(30)、スキムミルク(3)、とりがらスープ(4)、生クリーム(1.5)、食塩(0.3)、こしょう／スパゲティ(20)、ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(0.5)、トマトピューレ(デルメテ) (8)、トマトチップ(4)、ウスターソース(0.5)、さとう(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳、まあるいクラッカー おこめで作ったパフスナック クソース味、りんご	607(529) 33.4(28.4) 19.3(18.2) 1.5(1.1)
4 金	ごはん さばのさつま揚げ 添え野菜(ブロッコリー) わかめのすまし汁 焼きのり	米(50g)／木綿豆腐(40)、さば(レトルト)(20)、にんじん(10)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、しょうが(0.3)、さとう(2)、料理酒(0.5)、濃口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、小麦粉(7)、なたね油(6)／ブロッコリー(20)、食塩(0.1)／ながいも(15)、たまねぎ(15)、ほうれんそう(8)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふっくら桜えびせんべい ショア 元気薄焼きせんべい きなこもち	536(499) 20.7(20.3) 13.9(13.3) 1.2(1.0)
5 土	あんかけうどん ツナじゃが	干しうどん(55g)、鶏もも肉(30)、はくさい(15)、にんじん(6)、しめじ(6)、あおねぎ(3)、しょうが(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)、でんぶ(5)／ツナ缶(15)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい ひとくちしょうゆせん	502(480) 22.2(20.0) 11.5(11.9) 3.4(2.8)
7 月	ごはん 洋風おでん 豆腐のみそ汁 ささみのふりかけ	米(50g)／豚もも肉(20)、しょうが(0.2)、たまねぎ(30)、にんじん(15)、板こんにゃく(10)、じゃがいも(35)、グリーンピース(3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、純カレー粉(0.2)、とりがらスープ(2)／木綿豆腐(20)、だいこん(20)、たまねぎ(10)、こまつな(6)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2)、みそ(8)／ささみフレーク(10)、しょうが(0.2)、ごま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(1)、料理酒(0.5)／小麦粉(20)、バター(0.5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、無糖ヨーグルト(8)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 ヨーグルト蒸しパン	564(509) 22.9(20.2) 15.0(14.8) 1.7(1.4)
8 火	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(60g)／木綿豆腐(55)、豚ミンチ肉(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、干しいたけ(0.5)、しょうが(0.1)、にんにく(0.1)、とりがらスープ(1.5)、なたねサラダ油(2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みそ(4)、ごま油(0.3)、でんぶ(1.5)、食塩(0.1)、こしょう／春雨(2)、焼豚(7)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、ほうれんそう(5)、えのきたけ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／じゃがいも(60)、でんぶ(6)、食塩(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(1.5)、あおのり(0.2)、なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 磯辺風芋もち みかん	574(480) 21.2(18.3) 16.5(15.1) 1.9(1.5)
9 水	きのご飯 カレイの漬焼き 白菜の煮浸し かぶのみそ汁	米(45g)、鶏もも肉(10)、しめじ(7)、えのきたけ(6)、にんじん(5)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(0.5)、だし昆布(0.2)／カラスガレイ(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／ショルダーベーコン(7)、はくさい(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(1)／うすあげ(3)、さつまいも(20)、かぶ(15)、にんじん(5)、かぶ・葉(3)、白ねぎ(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳、エースコイン 海藻スナック フルーツ野菜ゼリー	538(520) 22.9(22.3) 12.5(13.2) 1.9(1.6)
10 木	ごはん 親子煮 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(60g)／たまご(30)、鶏もも肉(20)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、だいこん(15)、こまつな(6)、にんじん(5)、しめじ(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎とうもろこしで作ったパフスナック塩味 牛乳、ミニ野菜スティック ミニえびまるせん(3~5歳) 1歳からのかっぱえびせん(1~2歳) 型抜きチーズ	587(511) 24.3(21.8) 20.2(18.5) 1.9(1.7)
11 金	パーカーパン ホキのチーズ焼き 野菜のソテー コンクリームスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、白ワイン(1)、小麦粉(3)、粉チーズ(3)、無塩バター(3)／キャベツ(25)、チンゲンサイ(15)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう、純カレー粉(0.1)／ショルダーベーコン(7)、北海道クリームコーン(30)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、無塩バター(2)、とりがらスープ(3)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう／米(30)、炊き込みわかめ(0.1)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎ふっくら桜えびせんべい 牛乳 焼きおにぎり風(わかめ)	577(500) 25.7(23.4) 19.0(17.0) 2.1(1.7)
12 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、豚ミンチ肉(30)、たまねぎ(50)、にんじん(7)、なたねサラダ油(1)、トマトピューレ(デルメテ) (20)、トマトチップ(10)、ウスターソース(1.5)、さとう(1.5)、食塩(0.1)、こしょう／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	512(485) 20.9(18.7) 17.5(16.8) 0.4(0.3)
14 月	ごはん 五目炒め 糸かまぼこのすまし汁	米(60g)／豚もも肉(20)、むきえび(20)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、キャベツ(20)、ピーマン(3)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぶ(1.5)／糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)／食パン(0.5枚)、ちりめんじゃこ(5)、マヨドレッシング(7)、きざみのり(0.1)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 のりじゃこトースト	563(508) 24.5(22.0) 15.2(16.0) 2.0(1.8)
15 火	ごはん あじのバターしょうゆ焼き ひじき豆 豆腐のみそ汁	米(50g)／とろあじ(40)、料理酒(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、無塩バター(2)／だいず(12)、芽ひじき(1.5)、にんじん(5)、ちくわ(3)、なたねサラダ油(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)／木綿豆腐(20)、だいこん(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(6)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)、ネットかつ(25)、蒸し黒大豆(10)、さとう(5)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(3)、さとう(3)、無塩バター(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 黒豆ケーキ	606(540) 25.9(24.1) 19.7(18.7) 2.0(1.6)
16 水	ごはん ボークカレー マカロニソテー	米(60g)／豚もも肉(20)、たまねぎ(40)、にんじん(15)、じゃがいも(40)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、ルー(3)、トマトチップ(3)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう／ツナ(10)、ツイストマカロニ(3)、キャベツ(40)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 スイートポリコーン 紫芋チップ、バナナ	603(545) 19.1(17.5) 15.0(15.0) 1.4(1.1)



Main menu table with columns: 日付, 献立名, 材料名, おやつ, エネルギーたんぱく質脂質・塩分. Rows include items like 17木 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き, 18金 ごはん 手羽中の煮物, 19土 あんかけうどん, 21月 ごはん 洋風おでん, 22火 秋の炊き込みご飯, 24木 ごはん 木の葉煮, 25金 パーカーパン, 26土 ミートスパゲティ, 28月 ごはん 五目炒め, 29火 ごはん 芋煮風, 30水 ごはん 揚げ魚の和風あんかけ.



和食の日



11月24日は“いい日本食”『和食の日』です。

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食は、

- ①日本が南北に長いことから、色々な食材が使われている
②一汁三菜を基本とした栄養バランスのとれた食事である
③自然や四季を表現しており、季節感を楽しめる
④正月や節句など年中行事に関わりがある

などの特徴があります。

11月24日に『だして味わう和食の日』として和食献立を実施します。

保育所では昆布と削り節の合わせだしを毎日丁寧にとっているので、和食の日に、だしの美味しさをあらためて味わってほしいですね。

今月の栄養価(11月)



Nutrition table with columns: 栄養価, エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, カルシウム mg, 鉄 mg, ビタミンA μgRAE, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg, 食物繊維 g, 食塩相当量 g. Rows include 3才以上児 and 目録値.

※材料の都合により、献立を変更することがあります