なりた空の保育園
令和3年度11月（霜月）　献立表

～11月の目標～
「バランスよく食べよう」

※１歳児から５歳児には午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：545kcal

曜	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	7
予定				テーマ野菜の日			
昼食	・ご飯 ・肉じゃが ・ほうれん草とツナの海苔酢和え ・大根と若布の味噌汁 ・みかん	・ご飯 ・マーマレードチキン ・白菜とハムの胡麻ドレッシング ・とろろ昆布の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パリパリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・オレンジ	・秋の炊き込みご飯 ・白菜たっぷりちゃんこ鍋 ・かぶと胡瓜の塩昆布和え ・りんご	・ベーグル ・鱈のムニエル ・温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ ・ミネストローネ ・フルーツゼリー	・ご飯 ・回鍋肉 ・若布の酢の物 ・かぶのすまし汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鶏肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜のツナマヨサラダ ・豆腐となめこの味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	・チーズおかかおにぎり ・麦茶	・白菜のお好み焼き ・牛乳	・焼き豚チャーハン ・麦茶	・白菜とツナのクリームペンネ ・麦茶	・ひじきご飯 ・牛乳	・桜えびのおにぎり ・牛乳	・りんご蒸しパン ・牛乳
kcal	509	580	494	462	526	604	580
日	8	9	10	11	12	13	14
予定			野菜の日				
昼食	・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・切干大根の煮物 ・のっぺい汁 ・オレンジ	・ビーフカレー ・りんご入りフレンチサラダ ・白菜とベーコンのコンソメスープ ・ヨーグルト	・野菜のあんかけ卵チャーハン ・豆腐と若布の中華サラダ ・春雨スープ ・みかん	・麦ご飯 ・鮭のレモン醤油焼き ・ひじきのサラダ ・豚汁 ・柿	・味噌ラーメン ・レバーの香味煮 ・たたき胡瓜 ・バナナ	・そぼろ丼 ・胡瓜のゆかり和え ・ほうれん草と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・ひじきの煮物 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・フルーツゼリー
午後のおやつ	・さくさくシュガーパイ ・ヨーグルトドリンク	・鶏肉の味噌雑炊 ・麦茶	・さつま芋の米粉蒸しパン ・牛乳	・市販パン ・ヨーグルトドリンク	・梅じゃこご飯 ・麦茶	・塩昆布としらすのおにぎり ・牛乳	・おかかおにぎり ・麦茶
kcal	524	591	529	527	446	540	529
日	15	16	17	18	19	20	21
予定	七五三献立			テーマ野菜の日			
昼食	・赤飯 ・赤魚の照り焼き ・さつま芋とほうれん草の白和え ・もみじ人参の甘煮 ・手まり麩と水菜のすまし汁 ・お花みかん	・ご飯 ・マーマレードチキン ・白菜とハムの胡麻ドレッシング ・とろろ昆布の味噌汁 ・ヨーグルト	・麦ご飯 ・鮭のレモン醤油焼き ・ひじきのサラダ ・豚汁 ・柿	・秋の炊き込みご飯 ・白菜たっぷりちゃんこ鍋 ・かぶと胡瓜の塩昆布和え ・りんご	・ベーグル ・鱈のムニエル ・温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ ・ミネストローネ ・フルーツゼリー	・ご飯 ・回鍋肉 ・若布の酢の物 ・かぶのすまし汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鶏肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜のツナマヨサラダ ・豆腐となめこの味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	・千歳飴風ロールサンド ・牛乳	・白菜のお好み焼き ・牛乳	・市販パン ・ヨーグルトドリンク	・白菜とツナのクリームペンネ ・麦茶	・ひじきご飯 ・牛乳	・桜えびのおにぎり ・牛乳	・りんご蒸しパン ・牛乳
kcal	547	580	527	462	526	604	580
日	22	23	24	25	26	27	28
予定			郷土食（長野県）		お楽しみ献立		
昼食	・ご飯 ・肉じゃが ・ほうれん草とツナの海苔酢和え ・大根と若布の味噌汁 ・みかん	・ご飯 ・鰺の南蛮漬け ・キャベツの塩昆布和え ・かきたま汁 ・フルーツゼリー	・ふりかけご飯 ・山賊焼き ・白菜と人参の浅漬け ・きのこの味噌汁 ・りんご	・味噌ラーメン ・レバーの香味煮 ・たたき胡瓜 ・バナナ	・キャロットライス ・鮭の彩りコロッケ ・チーズ入りサラダ ・オニオンスープ ・みかんゼリー	・そぼろ丼 ・胡瓜のゆかり和え ・ほうれん草と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・ひじきの煮物 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・フルーツゼリー
午後のおやつ	・チーズおかかおにぎり ・麦茶	・ジャーマンポテト ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	・梅じゃこご飯 ・麦茶	・りんごのガトーインビジブル ・牛乳	・塩昆布としらすのおにぎり ・牛乳	・おかかおにぎり ・麦茶
kcal	509	478	646	446	652	540	529
日	29	30					
予定							
昼食	・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・切干大根の煮物 ・のっぺい汁 ・オレンジ	・ビーフカレー ・りんご入りフレンチサラダ ・白菜とベーコンのコンソメスープ ・ヨーグルト					
午後のおやつ	・さくさくシュガーパイ ・ヨーグルトドリンク	・鶏肉の味噌雑炊 ・麦茶					
kcal	524	591					

11月テーマ野菜【白菜】

白菜は95%が水分でできており、カロリーが低いのが特徴です。白菜に含まれるカリウムやビタミンCなどの栄養素は水に溶けやすい性質を持っているため、汁ごと食べる事ができる鍋やスープなどの料理が、栄養をより多く、残さず摂取出きるのでおすすめです。今が旬の白菜をご家庭でもたくさん取り入れてみてはいかがでしょうか。

11月郷土食は「長野県」です。

長野県は8つの県と隣り合う内陸県で、山地が多く日本アルプスの山々が連なっています。夏でも涼しい気候を生かして高原野菜や果物の栽培が盛んなのが特徴です。
今回の給食で提供する山賊焼きは、鶏肉に醤油、酒、にんにくなどの調味料を揉みこんで味を付け、片栗粉をまぶして揚げた信州の郷土料理です。おやつには山陰地方の郷土料理の一つである甘味噌のたれを塗った五平餅を提供します。