



# 11月給食献立

2020年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
2	月	エネルギーkcal	572	625	牛乳 星たべよ	豚肉と高野の卵とじ 白菜とわかめのポン酢和え 大根の味噌汁	牛乳 さつま芋の バター焼き	豚肉・高野豆腐 鶏卵 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 みつば・白菜 わかめ・大根 ねぎ	米・みりん 上白糖・ポン酢 おつゆ麩 さつま芋・有塩バター
		たんぱく質g	20.1	21.6						
		脂質g	18.2	17.6						
		塩分g	1.5	1.7						
4	水	エネルギーkcal	596	640	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 湯葉のすまし汁	牛乳 ももケーキ	鮭・揚げ 湯葉 鶏卵 牛乳	パセリ・ほうれん草 切干大根・人参 干し椎茸・玉ねぎ みつば・黄桃缶	米・エッグケア 上白糖・みりん なたね油 小麦粉
		たんぱく質g	21.9	22.2						
		脂質g	25.7	26.1						
		塩分g	1	1						
5	木	エネルギーkcal	558	626	牛乳 バナナ	ご飯 鶏のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンのサラダ なめこの味噌汁	牛乳 きな粉ふのラスク	鶏肉 味噌 牛乳 きな粉	インゲン・ブロッコリー 人参・コーン なめこ ねぎ	米・マーマレード 上白糖・和風ドレッシング おつゆ麩 マーガリン
		たんぱく質g	21.4	24.6						
		脂質g	20.7	23.5						
		塩分g	1.3	1.7						
6	金	エネルギーkcal	540	597	牛乳 たべっこベイビー	ポークカレー 小松菜とツナのごま和え オレンジ	お茶 ジャムヨーグルト 星たべよ	豚肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 ごまだれ・上白糖・コーンフレーク いちごジャム・星たべよ
		たんぱく質g	16.7	16.9						
		脂質g	15.9	15.8						
		塩分g	2	2.6						
7	土	エネルギーkcal	177	137	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ゼリー	牛乳		ぼたぼた焼 ゼリー
		たんぱく質g	6.9	5.2						
		脂質g	8.9	6.2						
		塩分g	0.3	0.3						
9	月	エネルギーkcal	506	558	牛乳 星たべよ	鶏肉うどん ほうれん草とコーンの和え物 パイン缶	牛乳 ココアクッキー	揚げ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・しめじ 人参・ねぎ ほうれん草・コーン パイン缶	うどん・みりん 上白糖 小麦粉・ココア 無塩バター
		たんぱく質g	15.8	17						
		脂質g	23.1	24						
		塩分g	1.7	2						
10	火	エネルギーkcal	578	656	牛乳 サップロポテト	ご飯 ホイコーロー しゅうまい 春雨スープ	牛乳 抹茶の パウンドケーキ	豚肉・味噌 シューマイ・チキンスープ 牛乳 鶏卵	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン わかめ にら	米・酒・上白糖 なたね油・春雨 ホットケーキミックス グリーンティ
		たんぱく質g	19.8	22.2						
		脂質g	17.9	19.3						
		塩分g	1.7	2.4						
11	水	エネルギーkcal	543	676	牛乳 ぱりんこ	ご飯 コロッケ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 ジャムサンド	コンソメ 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・人参 コーン・玉ねぎ パセリ	米・牛肉コロッケ 植物油・エッグケア 酢・上白糖 食パン・いちごジャム
		たんぱく質g	14.1	16.5						
		脂質g	18.3	20.3						
		塩分g	1.7	2.2						
12	木	エネルギーkcal	489	523	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の塩焼き 白菜の和え物 豚汁	牛乳 ぶどう寒天 ぼたぼた焼き	さば・ちくわ 豚肉 味噌 牛乳	人参・白菜 大根 玉ねぎ ねぎ	米・なたね油 上白糖・寒天 ぶどうジュース ぼたぼた焼
		たんぱく質g	21.3	21.3						
		脂質g	14.6	13.3						
		塩分g	1	1.3						
13	金	エネルギーkcal	538	621	牛乳 バナナ	鮭ちらし寿司 がんもの煮物 花麩のすまし汁	牛乳 シュガーパイ	鮭フレーク 錦糸玉子 がんも 牛乳	きゅうり・インゲン 人参 玉ねぎ みつば	米・酢 上白糖・ごま みりん・花麩 パイシート・グラニュー糖
		たんぱく質g	18	20.9						
		脂質g	19.3	23						
		塩分g	1	1.4						
14	土	エネルギーkcal	419	456	牛乳 味しらべ	焼きそば わかめの味噌汁 オレンジゼリー	牛乳 サラダせん ビスコ	豚肉 かつお節 味噌 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 青のり わかめ ねぎ	焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース オレンジゼリー サラダせん・ビスコ
		たんぱく質g	15.1	16.1						
		脂質g	14.1	14.1						
		塩分g	1.8	2.3						



日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
16	月	エネルギーkcal	526	603	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉のチンジャオロース 餃子 中華スープ	牛乳 スティックケーキ	豚肉・ギョーザ チキンスープ・牛乳 鶏卵 チーズ	ピーマン・たけのこ 玉ねぎ・しょうが チンゲン菜 人参	米・酒 上白糖・みりん ごま油 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	21	24.4						
		脂質g	16.8	17.8						
		塩分g	1.5	1.7						
17	火	エネルギーkcal	469	475	牛乳 マリー	ご飯 白身魚の磯辺揚げ ひじき煮 麩のすまし汁	牛乳 杏仁豆腐	ホキ 揚げ 牛乳	青のり・人参・ひじき グリーンピース・玉ねぎ みつば・パイン缶 黄桃缶	米・小麦粉 植物油・上白糖 みりん・おつゆ麩 杏仁豆腐
		たんぱく質g	18.7	18.1						
		脂質g	12.9	11.1						
		塩分g	0.7	0.9						
18	水	エネルギーkcal	471	470	牛乳 ぱりんこ	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ りんご	お茶 お好み焼き	鶏肉・コンソメ 牛乳・大豆 ツナ・豚ミンチ 鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・マッシュルーム 小松菜・りんご キャベツ・青のり	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュー・ごまだれ 天かす・小麦粉 お好みソース
		たんぱく質g	17.7	17.4						
		脂質g	17.4	15.4						
		塩分g	2.6	3.2						
19	木	エネルギーkcal	505	575	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 厚揚げと大根の煮物 インゲンのごま和え わかめの味噌汁	牛乳 ジャムクラッカー サンド	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	大根・玉ねぎ 人参・グリーンピース インゲン わかめ	米・上白糖 みりん・ごま ルヴァン いちごジャム
		たんぱく質g	18.5	19.9						
		脂質g	16.3	17.2						
		塩分g	1.4	1.6						
20	金	エネルギーkcal	483	497	牛乳 バナナ	ミートスパゲティ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	お茶 たぬきおにぎり	合挽きミンチ コンソメ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマト缶・ケチャップ ほうれん草・コーン パセリ・ねぎ	スパゲティ・なたね油 ウスターソース・和風ドレッシング 米・みりん 天かす
		たんぱく質g	18	18.1						
		脂質g	9.8	7.8						
		塩分g	1.6	1.7						
21	土	エネルギーkcal	499	575	牛乳 味しらべ	チャーハン かぼちゃの味噌汁 みかん缶	牛乳 源氏パイ ゼリー	ウインナー チキンスープ 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン かぼちゃ みかん缶	米 ごま油 源氏パイ ゼリー
		たんぱく質g	14.1	14.8						
		脂質g	13.7	14						
		塩分g	1.4	1.5						
24	火	エネルギーkcal	593	661	牛乳 サッポロポテト	豚丼 キャベツのさっぱり和え 揚げの味噌汁	牛乳 ふのラスク	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ キャベツ コーン	米・上白糖 みりん 青じそドレッシング おつゆ麩・有塩バター
		たんぱく質g	23.3	26.1						
		脂質g	20.3	21.6						
		塩分g	1.5	1.7						
25	水	エネルギーkcal	391	462	牛乳 ぱりんこ	きつねうどん ブロッコリーのごま和え バナナ	牛乳 ツナサンド	揚げ かまぼこ 牛乳 ツナ	人参・しめじ ねぎ・ブロッコリー バナナ きゅうり	うどん・上白糖 みりん・ごま 食パン エッグケア
		たんぱく質g	15.8	17.6						
		脂質g	16.9	16.9						
		塩分g	1.7	2						
26	木	エネルギーkcal	608	680	牛乳 たべっこベイビー	☆お誕生日会☆ ご飯 ミートローフ ポパイサラダ ベーコンのスープ	牛乳 プリンアラモード	合挽きミンチ・鶏卵 牛乳 コンソメ ベーコン ホイップ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ケチャップ・ほうれん草 コーン・人参 パセリ みかん缶	米・パン粉 なたね油 上白糖 ごまだれ プリンミックス
		たんぱく質g	24.6	27.1						
		脂質g	24.1	25.9						
		塩分g	1.4	1.7						
27	金	エネルギーkcal	547	587	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の煮付け えのきの味噌汁	牛乳 コンソメポテト	ホキ 味噌 牛乳 コンソメ	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・かぼちゃ グリーンピース・えのき ねぎ	米・なたね油 みりん・酢 片栗粉・上白糖 シューストポテト・植物油
		たんぱく質g	19.7	19.6						
		脂質g	16.3	16.5						
		塩分g	1.2	1.4						
28	土	エネルギーkcal	558	623	牛乳 味しらべ	ピラフ ポトフ 青りんごゼリー	牛乳 醤油せんべい 星たべよ	鶏肉 コンソメ ベーコン 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参	米・なたね油 じゃが芋・青りんごゼリー 醤油せんべい 星たべよ
		たんぱく質g	16.9	17.8						
		脂質g	16.4	16.6						
		塩分g	1.8	2.3						
30	月	エネルギーkcal	578	630	牛乳 星たべよ	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏ミンチ・高野豆腐 味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり グリーンピース ねぎ	米・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油・さつま芋 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	23.4	25.7						
		脂質g	17.6	17						
		塩分g	1.8	2.1						

## 食べ物の好き嫌い

子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんですね。

## 感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して（走り回って）食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。

