



11月給食献立

2021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
1	月	エネルギーkcal	567	611	牛乳 星たべよ	豚肉と高野の卵とじ丼 ほうれん草のサラダ 大根の味噌汁	牛乳 きな粉ふのラスク	豚肉・高野豆腐 鶏卵・味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・人参・みつば ほうれん草 コーン・大根 ねぎ	米・みりん・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	23.5	25.6						
		脂質g	20.8	20.9						
		塩分g	1.4	1.5						
2	火	エネルギーkcal	569	642	牛乳 サッポロポテト	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の煮物 湯葉のすまし汁	牛乳 ココアクッキー	ちくわ・鶏卵 揚げ 湯葉 牛乳	青のり・人参 切干大根 干し椎茸 玉ねぎ・みつば	米・小麦粉・植物油 上白糖・みりん なたね油・ココア 無塩バター
		たんぱく質g	15.5	18						
		脂質g	2.4	25.7						
		塩分g	1.0	1.5						
4	木	エネルギーkcal	480	544	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 ホイコーロー 焼売 春雨スープ	牛乳 杏仁豆腐	豚肉・味噌 焼売 チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン わかめ・にら パイン缶・黄桃缶	米・酒 上白糖 なたね油・春雨 杏仁豆腐
		たんぱく質g	18.1	20.3						
		脂質g	14.7	15.1						
		塩分g	1.4	1.8						
5	金	エネルギーkcal	479	496	牛乳 バナナ	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ 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 トマトホール缶・ケチャップ ブロッコリー・コーン パセリ・ねぎ	スパゲティ・なたね油 ウスターソース ごまだれ 米・みりん・天かす
		たんぱく質g	18.6	18.8						
		脂質g	10.0	8.1						
		塩分g	1.5	1.6						
6	土	エネルギーkcal	209	216	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き 源氏パイ	牛乳		ぼたぼた焼 源氏パイ
		たんぱく質g	7.6	6.6						
		脂質g	11.6	11.6						
		塩分g	0.4	0.4						
8	月	エネルギーkcal	520	578	牛乳 星たべよ	ご飯 鶏のマーマレード焼き ほうれん草とコーンの和え物 なめこの味噌汁	牛乳 さつま芋のバター 焼き	鶏肉 味噌 牛乳	インゲン ほうれん草 人参・コーン なめこ・ねぎ	米・マーマレード 上白糖 さつま芋 有塩バター
		たんぱく質g	18.8	21.4						
		脂質g	19.1	20.2						
		塩分g	1.4	1.8						
9	火	エネルギーkcal	541	553	牛乳 マリー	ご飯 鯖の焼き 白菜の和え物 豚汁	牛乳 ちんすこう	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 マリービスケット 小麦粉 片栗粉
		たんぱく質g	22.3	22.1						
		脂質g	19.9	18.8						
		塩分g	1	1.2						
10	水	エネルギーkcal	437	501	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	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	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 フルーチェ・ぼたぼた焼
		たんぱく質g	10.6	10.3						
		脂質g	15	14.9						
		塩分g	1.6	2						
11	木	エネルギーkcal	364	426	牛乳 バナナ	きつねうどん インゲンのごま和え みかん缶	牛乳 ジャムサンド	揚げ かまぼこ 牛乳	人参・しめじ ねぎ・インゲン みかん缶	うどん・上白糖 みりん・ごま 食パン いちごジャム
		たんぱく質g	14.2	15.9						
		脂質g	11.9	11.5						
		塩分g	1.5	2.0						
12	金	エネルギーkcal	526	573	牛乳 たべっこベイビー	ポークカレー 小松菜のサラダ りんご	お茶 ももヨーグルト 星たべよ	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 小松菜・ひじき りんご 黄桃缶	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・星たべよ
		たんぱく質g	17.0	16.8						
		脂質g	15.4	15.1						
		塩分g	2.0	2.5						
13	土	エネルギーkcal	390	439	牛乳 味しらべ	焼きそば わかめの味噌汁 パイン缶	牛乳 サラダせん ビスコ	豚肉 粉かつお 味噌 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり わかめ・ねぎ パイン缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好みソース サラダせん・ビスコ
		たんぱく質g	15.1	16.3						
		脂質g	14.2	14.5						
		塩分g	1.7	2.2						
15	月	エネルギーkcal	531	601	牛乳 星たべよ	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	19.2	22.3						
		脂質g	21	23.9						
		塩分g	1.3	1.6						
16	火	エネルギーkcal	532	638	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豚肉のチンジャオロース 餃子 中華スープ	牛乳 マシュマロサンド	豚肉 ギョーザ チキンスープ 牛乳	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 ルヴァン マシュマロ
		たんぱく質g	20.1	23.6						
		脂質g	17.3	20.6						
		塩分g	1.3	1.7						

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
17	水	エネルギーkcal	439	469	牛乳 ぱりんこ	鶏肉うどん かぼちゃサラダ バナナ	お茶 昆布おにぎり	揚げ 鶏肉	玉ねぎ・しめじ・人参 ねぎ・かぼちゃ ミックスベジタブル バナナ・塩昆布	うどん みりん エッグケア 米・ごま
		たんぱく質g	14.2	13.9						
		脂質g	14.1	12.1						
		塩分g	1.7	1.9						
18	木	エネルギーkcal	455	512	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 厚揚げと大根の煮物 ブロッコリーのごま和え えのきの味噌汁	牛乳 りんご寒天 味しらべ	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	大根・玉ねぎ 人参・ブロッコリー えのき ねぎ	米・上白糖・みりん ごま・寒天 ぶどうジュース 味しらべ
		たんぱく質g	18.8	20.4						
		脂質g	14.5	14.8						
		塩分g	1.2	1.4						
19	金	エネルギーkcal	474	492	牛乳 バナナ	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ みかん缶	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 みかん缶 キャベツ・青のり	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー ごまだれ・天かす 小麦粉・お好みソース
		たんぱく質g	19.2	19.6						
		脂質g	17.4	17						
		塩分g	2.5	3.4						
20	土	エネルギーkcal	495	570	牛乳 味しらべ	チャーハン かぼちゃの味噌汁 黄桃	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	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 黄桃缶	米 ごま油 源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	14.3	14.9						
		脂質g	14.8	16.1						
		塩分g	1.5	1.6						
22	月	エネルギーkcal	509	539	牛乳 星たべよ	豚丼 キャベツのさっぱり和え 揚げの味噌汁	牛乳 ポップコーン	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 和風ドレッシング ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	21.9	23.8						
		脂質g	18.2	17.7						
		塩分g	1.5	1.6						
24	水	エネルギーkcal	544	586	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き ひじき煮 玉ねぎの味噌汁	牛乳 クッキー	ホキ 揚げ 味噌 牛乳	ほうれん草 ひじき グリーンピース・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・酒・みりん 無塩バター 上白糖 小麦粉
		たんぱく質g	19.7	19.6						
		脂質g	22.4	22.8						
		塩分g	1.4	1.5						
25	木	エネルギーkcal	548	626	牛乳 たべっこベイビー	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ポパイサラダ ベーコンのスープ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 コンソメ ベーコン 牛乳 ホイップ	しょうが・インゲン ほうれん草 コーン・人参 玉ねぎ・パセリ みかん缶	米・みりん 片栗粉・植物油 上白糖 ごまだれ プリンミックス
		たんぱく質g	20	23.2						
		脂質g	23.3	26.3						
		塩分g	1.3	1.9						
26	金	エネルギーkcal	467	494	牛乳 バナナ	ご飯 野菜炒め ブロッコリーのツナ和え 中華スープ	牛乳 スティックケーキ	牛肉・ツナ チキンスープ・牛乳 鶏卵 チーズ	もやし・キャベツ・玉ねぎ ピーマン・ブロッコリー 人参・チンゲン菜 椎茸	米・ごま油 上白糖 片栗粉 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.3	21.8						
		脂質g	13.6	13.2						
		塩分g	1.4	1.7						
27	土	エネルギーkcal	495	537	牛乳 味しらべ	ピラフ ポトフ みかん缶	牛乳 星たべよ ラムネ	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 みかん缶	米・なたね油 じゃが芋 星たべよ ラムネ
		たんぱく質g	16.6	16.9						
		脂質g	15.8	15.4						
		塩分g	1.4	1.5						
29	月	エネルギーkcal	565	607	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・星たべよ ホットケーキミックス
		たんぱく質g	23.6	25.9						
		脂質g	17.7	17.1						
		塩分g	1.8	2.1						
30	火	エネルギーkcal	514	548	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の煮付け わかめの味噌汁	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 わかめ・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	19.5	19.2						
		脂質g	16.2	16.4						
		塩分g	1.2	1.3						

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。

