



11月給食献立

2023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	水	エネルギーkcal	494	544	牛乳 ビスコ	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・しょうゆ・酒 上白糖・なたね油 春雨 杏仁豆腐
		たんぱく質g	18.2	20.3						
		脂質g	15.4	15.1						
		塩分g	1.4	1.8						
2	木	エネルギーkcal	453	465	牛乳 バナナ	和風スパゲティ 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	ツナ コンソメ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・しめじ ブロッコリー・コーン パセリ・ねぎ	スパゲティ・なたね油 しょうゆ・昆布茶 ごまだれ・米 みりん・天かす
		たんぱく質g	16.5	16.3						
		脂質g	9.3	7.3						
		塩分g	1.7	1.9						
4	土	エネルギーkcal	170	167	牛乳 ぼたぼた焼	お弁当会	牛乳 ハッピーターン ラムネ	牛乳		ハッピーターン ラムネ
		たんぱく質g	6.9	5.3						
		脂質g	8.9	7.8						
		塩分g	0.3	0.3						
6	月	エネルギーkcal	587	677	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏のマーメレード焼き フライビーンズ なめこの味噌汁	牛乳 さつま芋のバター焼き	鶏肉 大豆 味噌 牛乳	インゲン なめこ 人参 ねぎ	米・しょうゆ・マーメレード 上白糖・片栗粉 植物油・ごま・みりん さつま芋・有塩バター
		たんぱく質g	21.5	24.9						
		脂質g	24.1	27.5						
		塩分g	1.3	1.8						
7	火	エネルギーkcal	573	641	牛乳 マリー	鮭ちらし寿司 がんもの煮物 花麩のすまし汁	牛乳 ちんすこう	鮭フレーク 錦糸玉子 小判型がんも 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 しょうゆ・みりん 花麩・小麦粉 片栗粉・なたね油
		たんぱく質g	19.1	22						
		脂質g	20.6	23.7						
		塩分g	1	1.4						
8	水	エネルギーkcal	482	552	牛乳 ビスコ	ご飯 コロッケ コールスローサラダ オニオンスープ	お茶 ももヨーグルト 星たべよ	コンソメ ヨーグルト	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・黄桃缶	米・牛肉コロッケ 植物油・エッグケア・酢 上白糖・しょうゆ コーンフレーク・星たべよ
		たんぱく質g	11.4	11.3						
		脂質g	16.2	16.7						
		塩分g	1.5	2						
9	木	エネルギーkcal	373	477	牛乳 バナナ	きつねうどん ブロッコリーのごま和え 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 ブロッコリー みかん缶	うどん・しょうゆ 上白糖・みりん・ごま 食パン いちごジャム
		たんぱく質g	15	17.9						
		脂質g	11.9	11.8						
		塩分g	1.4	2						
10	金	エネルギーkcal	507	531	牛乳 サラダせん	ポークカレー 小松菜のサラダ りんご	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 小松菜 ひじき りんご	米・じゃがが芋 カレールー・なたね油 ごまだれ フルーチェ・ぼたぼた焼
		たんぱく質g	16.3	15.8						
		脂質g	15.5	13.3						
		塩分g	2.1	2.5						
11	土	エネルギーkcal	463	513	牛乳 ハッピーターン	チャーハン かぼちゃの味噌汁 パイン缶	牛乳 味しらべ ビスコ	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 パイン缶	米・しょうゆ ごま油 味しらべ ビスコ
		たんぱく質g	13.8	14.2						
		脂質g	13	12.7						
		塩分g	1.4	1.6						
13	月	エネルギーkcal	468	491	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の塩焼き キャベツの和え物 大根の味噌汁	牛乳 シュガーパイ	さば ちくわ 味噌 牛乳	人参 キャベツ 大根 ねぎ	米・なたね油 しょうゆ・上白糖 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	20.3	19.9						
		脂質g	18.7	18						
		塩分g	1.2	1.4						
14	火	エネルギーkcal	460	532	牛乳 サッポロポテト	鶏肉うどん かぼちゃサラダ パイン缶	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 パイン缶・塩昆布	うどん・しょうゆ みりん エッグケア 米・ごま
		たんぱく質g	14.7	15.6						
		脂質g	14.3	12.4						
		塩分g	1.5	1.9						
15	水	エネルギーkcal	522	608	牛乳 ビスコ	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 餃子 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・しょうゆ 上白糖・みりん ごま油・全粒粉クラッカー マシュマロ
		たんぱく質g	20.3	23.4						
		脂質g	16.3	18.3						
		塩分g	1.3	1.6						
16	木	エネルギーkcal	497	539	牛乳 サラダせん	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・しょうゆ・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	21.8	23.8						
		脂質g	17.4	17.7						
		塩分g	1.4	1.6						
17	金	エネルギーkcal	474	459	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 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	18.6						
		脂質g	17.4	16.1						
		塩分g	2.5	3.2						
18	土	エネルギーkcal	405	493	牛乳 ぱりんこ	焼きそば わかめの味噌汁 黄桃	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	豚肉 かつお節 味噌 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり わかめ・ねぎ 黄桃缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース しょうゆ・源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	15.6	17						
		脂質g	15.4	17.5						
		塩分g	1.8	2.2						

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
20	月	エネルギーkcal	559	591	牛乳 たべっこベイビー	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・しょうゆ みりん・無塩バター 上白糖 小麦粉
		たんぱく質g	20	19.7						
		脂質g	22.5	23.2						
		塩分g	1.3	1.6						
21	火	エネルギーkcal	471	509	牛乳 マリー	ご飯 厚揚げと大根の煮物 インゲンのごま和え 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・インゲン えのき ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・ごま アップルジュース 寒天・味しらべ
		たんぱく質g	18.4	19.8						
		脂質g	15.6	14.9						
		塩分g	1.3	1.4						
22	水	エネルギーkcal	575	619	牛乳 ビスコ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 黄桃	牛乳 スティックケーキ	牛肉・コンソメ ツナ・牛乳 鶏卵 チーズ	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ ブロッコリー 黄桃缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー ハヤシフレーク・エッグケア ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.5	22.1						
		脂質g	19.9	19.9						
		塩分g	2.1	2.5						
24	金	エネルギーkcal	550	605	牛乳 サラダせん	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ポパイサラダ コンソメスープ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 コンソメ 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・しょうゆ 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	19.5	22.4						
		脂質g	22.6	24.1						
		塩分g	1.3	1.8						
25	土	エネルギーkcal	497	545	牛乳 ハッピーターン	ピラフ ポトフ パイン缶	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 パイン缶	米・なたね油 じゃが芋・しょうゆ 星たべよ ラムネ
		たんぱく質g	16.5	16.9						
		脂質g	15.8	15.4						
		塩分g	1.4	1.5						
27	月	エネルギーkcal	553	607	牛乳 たべっこベイビー	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 しょうゆ・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	23.5	25.9						
		脂質g	16.9	17.1						
		塩分g	1.7	2.1						
28	火	エネルギーkcal	482	515	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのゆかり和え 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・キャベツ しその香・わかめ ねぎ	米・なたね油・しょうゆ みりん・酢・片栗粉 カットポテト 植物油
		たんぱく質g	8.8	18.6						
		脂質g	16.2	16.4						
		塩分g	1.4	1.8						
29	水	エネルギーkcal	504	585	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 ホットケーキ	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが ごぼう・コーン みつば	米・しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油 ごまだれ・ホットケーキ メープルシロップ
		たんぱく質g	20.6	23.3						
		脂質g	15.3	15.2						
		塩分g	1.3	1.3						
30	木	エネルギーkcal	455	471	牛乳 サラダせん	ご飯 かき揚げ インゲンのおかか和え 麩の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト 味しらべ	ウインナー かつお節 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ほうれん草 インゲン・ねぎ パイン缶・みかん缶	米・さつま芋・天ぷら粉 植物油・しょうゆ 上白糖・おつゆ麩 コーンフレーク・味しらべ
		たんぱく質g	13.2	12.4						
		脂質g	12.1	9.6						
		塩分g	1.3	1.8						

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。



七五三

七五三は、子どものすこやかな成長と健康を祝う日です。地域によって違いはありますが、男子は3歳と5歳、女子は3歳と7歳です。千歳飴は、江戸時代に飴屋さんが考えたもので、「長生きできますように」という願いを込めて細長く作られています。

