


# 令和 3年度 11月献立予定表

\*1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。 \*献立は都合により変更する場合があります。

		献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	月	○さつまいもごはん(米・さつまいも) ○味噌汁(油揚げ・万能ねぎ) ○鶏の照り焼き(鶏肉) ○ほうれん草ソテー(ほうれん草・エリンギ・人参)	牛乳	Iレシピ - 531 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当 1.7 g
			○ひじきサラダ(ひじき・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○りんご	ほうじ茶スコーン (小麦粉・スキムミルク・ほうじ茶・牛乳)
2	火	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・わかめ) ○白身魚のみぞれがけ(メルルーサ・大根) ○里芋と昆布の煮物(里芋・人参・昆布)	牛乳	Iレシピ - 484 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.4 g 食塩相当 1.9 g
			○小松菜の煮浸し(小松菜・人参・高野豆腐・しめじ) ○柿	ココアゼリー (ココア・豆乳・寒天)
4	木	○麻婆丼(米・豚挽肉・豆腐・長葱・椎茸・人参・万能ねぎ) ○中華スープ(麩・ほうれん草) ○さつま揚げの中華煮(さつま揚げ・玉葱・グリーンピース) ○切干大根のナムル(切干大根・きゅうり・パプリカ・ごま)	牛乳	Iレシピ - 627 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当 1.9 g
			○バナナ	黒糖クッキー (小麦粉・スキムミルク・バター・黒糖)
5	金	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・椎茸) ○白菜の柚子和え(白菜・人参・きゅうり・柚子) ○野菜ソテー(チンゲン菜・エリンギ・かまぼこ・玉葱) ○みかん	お茶	Iレシピ - 505 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.4 g 食塩相当 1.7 g
			○ピラフ(米・ウィンナー・玉葱・コーン・パセリ) ○キャベツスープ(キャベツ・人参) ○洋風肉じゃが(じゃが芋・豚肉・人参・玉葱・グリーンピース) ○チーズ	納豆チャーハン (米・納豆・豚挽肉・長葱・コーン)
6	土	○ごはん ○味噌汁(長葱・白菜) ○レバーのBBQソースがけ(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース) ○ごぼうサラダ(ごぼう・きゅうり・ひじき・コーン・マヨドレ)	牛乳	Iレシピ - 692 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当 1.0 g
			○チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー・豆乳) ○野菜スープ(コーン・玉葱・人参) ○白菜の塩昆布和え(白菜・パプリカ・きゅうり・塩昆布) ○バナナ	ジャムスコーン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・ジャム)
8	月	○ごはん ○味噌汁(長葱・白菜) ○レバーのBBQソースがけ(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース) ○ごぼうサラダ(ごぼう・きゅうり・ひじき・コーン・マヨドレ)	牛乳	Iレシピ - 635 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当 1.5 g
			○子キンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー・豆乳) ○野菜スープ(コーン・玉葱・人参) ○白菜の塩昆布和え(白菜・パプリカ・きゅうり・塩昆布) ○バナナ	パナマフィン (小麦粉・スキムミルク・バナナ・牛乳)
9	火	○ごはん ○味噌汁(長葱・白菜) ○レバーのBBQソースがけ(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース) ○ごぼうサラダ(ごぼう・きゅうり・ひじき・コーン・マヨドレ)	牛乳	Iレシピ - 577 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.5 g 食塩相当 2.5 g
			○チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー・豆乳) ○野菜スープ(コーン・玉葱・人参) ○白菜の塩昆布和え(白菜・パプリカ・きゅうり・塩昆布) ○バナナ	ジャコトースト (食パン・ちりめんじゃこ・マヨドレ・ヨーグルト・青のり)
10	水	○ごはん ○コンソメスープ(かぼちゃ・セロリ) ○魚のメープル焼き(マス・メープルシロップ) ○さつまいものオレンジ煮(さつまいも・オレンジジュース)	牛乳	Iレシピ - 561 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.5 g 食塩相当 0.4 g
			○ごはん ○味噌汁(玉葱・キャベツ) ○鶏のさっぱり焼き(鶏肉) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース)	かぼちゃ蒸しパン (小麦粉・かぼちゃ・牛乳・スキムミルク・甘納豆)
11	木	○ごはん ○味噌汁(玉葱・キャベツ) ○鶏のさっぱり焼き(鶏肉) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース)	牛乳	Iレシピ - 542 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
			○ごはん ○味噌汁(長葱・白菜) ○レバーのBBQソースがけ(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース) ○ごぼうサラダ(ごぼう・きゅうり・ひじき・コーン・マヨドレ)	レーズンシナモンスコーン (小麦粉・レーズン・シナモン・スキムミルク・牛乳)
12	金	○ごはん ○めった汁(さつまいも・しめじ・人参・ごぼう・豚肉) ○フリ大根(フリ・大根) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・パプリカ・もやし・人参・ごま)	牛乳	Iレシピ - 564 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.4 g
			○ごはん ○味噌汁(玉葱・キャベツ) ○鶏のさっぱり焼き(鶏肉) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース)	あんころもち (里芋・米粉・あんこ)
13	土	○焼うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・椎茸) ○チンゲン菜スープ(チンゲン菜・人参) ○ポテトサラダ(じゃが芋・コーン・きゅうり・チーズ・マヨドレ) ○バナナ	お茶	Iレシピ - 438 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 6.7 g 食塩相当 1.7 g
			○ごはん ○味噌汁(かぶ・油揚げ) ○さばのごまだれ焼き(さば・練りごま) ○里芋の煮物(里芋・人参・いんげん)	ひじきごはん (米・ひじき・高野豆腐・グリーンピース)
15	月	○ごはん ○味噌汁(かぶ・油揚げ) ○さばのごまだれ焼き(さば・練りごま) ○里芋の煮物(里芋・人参・いんげん)	牛乳	Iレシピ - 538 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当 1.6 g
			○ごはん ○味噌汁(かぶ・油揚げ) ○さばのごまだれ焼き(さば・練りごま) ○里芋の煮物(里芋・人参・いんげん)	抹茶蒸しパン (小麦粉・抹茶・スキムミルク)
16	火	○ごはん ○味噌汁(かぶ・油揚げ) ○さばのごまだれ焼き(さば・練りごま) ○里芋の煮物(里芋・人参・いんげん)	牛乳	Iレシピ - 666 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当 1.5 g
			○ごはん ○味噌汁(かぶ・油揚げ) ○さばのごまだれ焼き(さば・練りごま) ○里芋の煮物(里芋・人参・いんげん)	フルーツケーキ (小麦粉・レーズン・洋梨・バナナ・スキムミルク・牛乳)
17	水	○クリームスパゲティ(スパゲティ・玉葱・鶏肉・マッシュルーム・ほうれん草・コーン・豆乳) ○コンソメスープ(水菜・人参) ○ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー・パプリカ・もやし・ささみ) ○バナナ	お茶	Iレシピ - 406 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 7.3 g 食塩相当 1.7 g
			○ごはん ○味噌汁(切り干し大根・小松菜) ○豚の生姜焼き(豚肉・生姜) ○五目きんぴら(ごぼう・椎茸・しらたき・人参・いんげん)	おひさまごはん (米・たくあん・豚挽肉・人参)
18	木	○ごはん ○味噌汁(切り干し大根・小松菜) ○豚の生姜焼き(豚肉・生姜) ○五目きんぴら(ごぼう・椎茸・しらたき・人参・いんげん)	牛乳	Iレシピ - 646 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当 1.5 g
			○ごはん ○味噌汁(切り干し大根・小松菜) ○豚の生姜焼き(豚肉・生姜) ○五目きんぴら(ごぼう・椎茸・しらたき・人参・いんげん)	きなごドーナツ (小麦粉・おから・豆乳・卵・きなこ)
19	金	◎ちらし寿司(米・鮭・しめじ・椎茸・れんこん・大根・ゆかり・でんぷ・万能ねぎ・ごま) ◎すまし汁(麩・三つ葉) ◎鶏肉と高野豆腐の煮物(鶏肉・高野豆腐・人参・いんげん) ◎みかん	牛乳	Iレシピ - 638 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当 1.7 g
			◎ちらし寿司(米・鮭・しめじ・椎茸・れんこん・大根・ゆかり・でんぷ・万能ねぎ・ごま) ◎すまし汁(麩・三つ葉) ◎鶏肉と高野豆腐の煮物(鶏肉・高野豆腐・人参・いんげん) ◎みかん	りんごのキャラメルマフィン (小麦粉・スキムミルク・りんご・バター・粉糖)



お誕生会

20	土	○中華丼(米・白菜・人参・玉葱・豚肉・ピーマン) ○わかめスープ(わかめ・コーン) ○人参サラダ(人参・もやし・きゅうり・ツナ・ごま) ○バナナ		牛乳 黒糖蒸しパン (米粉・黒糖・豆乳)	I初弁 - 543 kcal なごみ保育園 脂質 14.9 g 食塩相当 1.2 g
22	月	○ごはん ○味噌汁(なめこ・万能ねぎ) ○ハンバーグ(鶏しほ・豚挽肉・豆腐・人参・玉葱・ケチャップ・中濃ソース) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・グリーンピース)	○かぼちゃのサラダ(かぼちゃ・きゅうり・パプリカ・マ ○りんご	お茶 フォースープ (フォー・人参・鶏肉・しめじ・水菜)	I初弁 - 416 kcal たんばく質 14.7 g 脂質 7.6 g 食塩相当 1.4 g
24	水	○こし飯(米・たくあん・ちりめんじゃこ・青のり) ○味噌汁(かぶ・万能ねぎ) ○かつおの竜田揚げ(ハガツオ・生姜) ○くる煮(大根・里芋・人参・こんにゃく・ごぼう・いんげん)	○柿	牛乳 ほうしパン (バターロール・卵・小麦粉・バター)	I初弁 - 675 kcal たんばく質 25.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当 2.3 g
25	木	○ブルコギ丼(米・豚肉・玉葱・人参・ニラ・春雨・もやし・ごま) ○中華スープ(椎茸・わかめ) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・玉葱・グリーンピース) ○チョレギサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔)	○みかん	牛乳 ほうれん草クッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・ほうれん草・レーズン)	I初弁 - 577 kcal たんばく質 20.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当 0.8 g
26	金	○カレーうどん(うどん・鶏肉・人参・長葱・しめじ・カレールー・豆乳) ○根菜の煮物(大根・人参・グリーンピース) ○春雨サラダ(春雨・きゅうり・もやし・コーン) ○バナナ		お茶 きのこピラフ (米・しめじ・エリンギ・玉葱・パセリ)	I初弁 - 426 kcal たんばく質 14.6 g 脂質 6.5 g 食塩相当 2.0 g
27	土	○チャーハン(米・豚挽肉・長葱・人参・グリーンピース) ○青菜のスープ(チンゲン菜・玉葱) ○野菜ソテー(キャベツ・ピーマン・人参) ○バナナ		牛乳 米粉シナモンマフィン (米粉・バナナ・シナモン・豆乳)	I初弁 - 541 kcal たんばく質 13.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当 1.0 g
29	月	○ごはん ○さつまいも汁(さつまいも・人参・大根・万能ねぎ) ○鶏肉のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○がんもの煮物(がんもどき・玉葱・いんげん)	○ほうれん草の納豆和え(ほうれん草・もやし・人参・納豆) ○みかん	牛乳 ベーコンチーズのスコーン (小麦粉・ベーコン・スキムミルク・チーズ・牛乳)	I初弁 - 586 kcal たんばく質 26.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.7 g
30	火	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・麩) ○豚肉の香味焼き(豚肉・長葱) ○白菜とじゃこの蒸し煮(白菜・ちりめんじゃこ・人参)	○ごぼうサラダ(ごぼう・人参・コーン・きゅうり・練りごま) ○グレープフルーツ	牛乳 ココア揚げパン (ココパン・ココア)	I初弁 - 542 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.9 g

高知

※栄養価は幼児の記載です。乳児は約80%の栄養価になります。

## さつまいも

秋の食べ物の中でも人気な「さつまいも」。焼き芋や芋ようかん等で馴染み深い食材ですが、日本生まれではありません。今の沖縄にあたる、琉球に中国から伝わったと言われていて、約100年後に種子島を経由し、鹿児島などの九州に伝わりました。当時は、中国から伝わってきた芋と言う事で「唐芋(からいも)」と呼ばれていたそうです。その後、江戸幕府にまで伝わり、薩摩(九州)から来た芋と言う事で「薩摩芋(さつまいも)」と呼ばれるようになったと言われています。

### ☆栄養のヒミツ☆

さつまいもには、様々な栄養が豊富に含まれています。風邪予防になるビタミンCは、葉物野菜と比べると加熱しても壊れにくい特性を持っているので、効率的に摂る事が出来ます。また、さつまいもを切った時に表面に白い液体が滲み出てくるのを、知っていますか？この白い液体は「ヤラピン」というもので、お腹の調子を整えてくれます。食物繊維と一緒に摂ると、より一層良い働きをします。

### ☆種類分け☆

近年、様々な種類のさつまいもが生産されています。たくさんある品種ですが、大きく2つに分けることが出来ます。  
～ねっとり系～(ケーキ・スイートポテト向き)  
・安納芋：以前テレビなどで取り上げられ、とても知名度が高いです。一つ一つの大きさは小ぶりですが、甘味が濃いです。  
・紅はるか：安納芋よりも大きく、さっぱりとした甘さ。スーパーなどでも手軽に買うことが出来ます。  
・シルクスイート：お菓子のように甘いという意味でスイートという名前が付くほど、とても甘いです。  
～ほくほく系～(天ぷらや料理向き)  
・紅あずま：「さつまいもと言えば…」くらい定番です。なので、様々な場所で売っており安価で手に入りやすいです。  
・鳴門金時：徳島県のブランド芋。中身は綺麗な黄色をしていて、焼き芋に最適です。  
・紅さつま：名前の通り、鹿児島や九州が産地の芋です。お菓子や料理に向いています。

