

# 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。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	月	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○大根きんぴら(大根・人参・いんげん)	牛乳  きなこドーナツ (小麦粉・豆乳・卵・きなこ)	I補け - 694 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当 1.8 g
2	火	○ごはん ○味噌汁(油揚げ・万能ねぎ) ○白身魚の照り焼き(メルルース) ○里芋と昆布の煮物(里芋・人参・昆布)	牛乳  フルーツカクテル (白桃缶・みかん缶・バナナ・レーズン)	I補け - 670 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 9.0 g 食塩相当 2.0 g
4	木	○麻婆丼(米・豚挽肉・豆腐・長葱・椎茸・人参) ○中華スープ(麩・ほうれん草) ○がんもの中華煮(がんも・玉葱・グリーンピース) ○切干大根の和え物(切干大根・きゅうり・パプリカ・ごま)	牛乳  抹茶蒸しパン (小麦粉・抹茶・甘納豆・スキムミルク・牛乳)	I補け - 627 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当 1.6 g
5	金	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・かまぼこ・豆乳) ○きのこのソテー(マッシュルーム・エリンギ・パプリカ・玉葱・ウインナー) ○白菜の柚和え(白菜・人参・きゅうり・柚) ○オレンジ	お茶  納豆チャーハン (米・納豆・豚挽肉・長葱・コーン)	I補け - 574 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当 1.8 g
6	土	○じゃこチャーハン(米・ちりめんじゃこ・長葱・人参・グリーンピース) ○青菜のスープ(チンゲン菜・玉葱) ○回鍋肉(キャベツ・ピーマン・人参・豚肉) ○バナナ	牛乳  ジャム蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ジャム)	I補け - 627 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当 1.8 g
8	月	○ごはん ○中華スープ(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)	牛乳  バナナマフィン (小麦粉・スキムミルク・バナナ・牛乳)	I補け - 639 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当 1.0 g
9	火	○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) ○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) ○みかん	牛乳  桃シュガートースト (食パン・桃缶・バター・スキムミルク・牛乳)	I補け - 502 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.8 g 食塩相当 0.4 g
10	水	○ごはん ○味噌汁(かぶ・油揚げ) ○豚肉のごまだれ焼き(豚肉・練りごま・ピーマン) ○里芋の煮物(里芋・人参・いんげん)	牛乳  南瓜蒸しパン (小麦粉・南瓜・牛乳)	I補け - 685 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当 1.8 g
11	木	○ごはん ○味噌汁(じゃが芋・キャベツ) ○白身魚のみりん焼き(カレイ・長葱) ○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  レーズンシナモンズコーン (小麦粉・レーズン・シナモン・スキムミルク・牛乳)	I補け - 540 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当 1.9 g
12	金	○鮭ごはん(米・鮭・三つ葉・ごま) ○けんちん汁(人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・豆腐) ○鶏のさっぱり焼き(鶏肉・長葱) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・パプリカ・もやし・ごま)	牛乳  豆乳ゼリー (豆乳・きなこ・黒糖・寒天)	I補け - 518 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.5 g
13	土	○焼うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・しいたけ) ○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  ひじきごはん (米・ひじき・高野豆腐・グリーンピース)	I補け - 553 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.2 g 食塩相当 1.9 g
15	月	○ごはん・手作りふりかけ(煮干し・おかか・ごま・かぶの葉) ○味噌汁(かんぴょう・玉葱・かぶ) ○鶏肉の葱塩焼き(鶏肉・長葱) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆)	牛乳  黒糖クッキー (小麦粉・スキムミルク・バター・黒糖・牛乳)	I補け - 533 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.6 g 食塩相当 1.5 g
16	火	○ごはん ●カナダ風スープ(人参・玉葱・セロリ・クリームコーン) ○鮭のメープル焼き(鮭・メープルシロップ) ○じゃがいものコンソメ煮(じゃがいも・グリーンピース)	牛乳  りんごのメープルマフィン (小麦粉・りんご・牛乳・メープルシロップ)	I補け - 628 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当 2.0 g
17	水	○カレーうどん(うどん・豚肉・人参・長葱・カレールー・豆乳) ○根菜の煮物(大根・里芋・人参・ごぼう) ○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・マッシュルーム・ベーコン・グリーンピース)	I補け - 500 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.5 g 食塩相当 2.0 g
18	木	○さつまいもごはん(米・さつまいも・ごま) ○味噌汁(大根・しめじ) ○鶏の照り焼き(鶏肉) ○さつまいもの煮物(さつまいも・玉葱・いんげん)	牛乳  ほうじ茶スコーン (小麦粉・スキムミルク・ほうじ茶・牛乳)	I補け - 553 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.0 g 食塩相当 0.6 g
19	金	●くまさんごはん(米・おかか・フランクフルト・甘納豆・桜でんぶ) ●すまし汁(かまぼこ・わかめ) ●さばのカレー焼き(さば・カレー粉) ●小松菜の和え物(小松菜・もやし・えのき・人参)	牛乳  フルーツケーキ (小麦粉・白桃缶・りんご・スキムミルク・牛乳・ココア)	I補け - 537 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当 1.9 g
お誕生会		●小松菜の和え物(小松菜・もやし・えのき・人参)		
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) ○チーズ	牛乳  黒糖マフィン (小麦粉・スキムミルク・黒糖・牛乳)	I補け - 693 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当 1.7 g

カナダ料理



22	月	○ごはん	○かぼちゃのサラダ(かぼちゃ・きゅうり・コーン・マヨドレ)	牛乳	I補給 - 553 kcal
		○味噌汁(なめこ・長葱)	○りんご	芋ようかん (さつまいも・スキムミルク・寒天)	たんぱく質 20.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当 1.9 g
24	水	○ごはん	○ほうれん草の納豆和え(ほうれん草・もやし・人参・納豆)	お茶	I補給 - 542 kcal
		○味噌汁(切干大根・万能ねぎ)	○柿	フォースープ (フォー麺・人参・鶏肉・しいたけ・万能ねぎ)	たんぱく質 21.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当 1.7 g
25	木	○フルコギ丼(米・豚肉・玉葱・人参・ニラ・もやし・春雨・ごま)	○みかん	牛乳	I補給 - 661 kcal
		○中華スープ(椎茸・わかめ)		ココア揚げパン (ココパン・ココア)	たんぱく質 21.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当 1.2 g
26	金	○クリームスパゲティ(スパゲティ・玉葱・ベーコン・マッシュルーム・豆乳・パセリ)		お茶	I補給 - 578 kcal
		○コンソメスープ(キャベツ・人参)	○りんご	おひさまごはん (米・たくあん・豚挽肉・人参)	たんぱく質 21.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当 2.0 g
27	土	○肉うどん(うどん・豚肉・玉葱・キャベツ・人参)		牛乳	I補給 - 546 kcal
		○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・里芋・人参・玉葱)		ジャムマフィン (小麦粉・ジャム・豆乳)	たんぱく質 23.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当 2.2 g
29	月	○ごはん	○切干し大根のゆかり和え(切干大根・きゅうり・パプリカ・ゆかり)	牛乳	I補給 - 605 kcal
		○さつまいも汁(さつまいも・人参・大根・万能ねぎ)	○みかん	枝豆とチーズのスコーン (小麦粉・枝豆・スキムミルク・チーズ・牛乳)	たんぱく質 26.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当 2.1 g
30	火	○ごはん	○ごぼうサラダ(ごぼう・人参・もやし・きゅうり・マヨドレ)	牛乳	I補給 - 605 kcal
		○味噌汁(かぼちゃ・麩)	○バナナ	スキムミルククッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳)	たんぱく質 26.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当 2.1 g

※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の「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ます。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)から来た芋という事で「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)  
・紅あすま：「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。

お芋ほりで収穫したさつまいもは、給食で提供していきます。さつまいもごはんや味噌汁などの汁物、おやつ芋ようかんなどで食べる予定です。

