

令和 4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	火	○ごはん・手作りふりかけ(煮干し・桜えび・かぶの葉) ○味噌汁(かぶ・かんぴょう) ○さばのごま煮(さば・ごま) ○ほうれん草の煮浸し(ほうれん草・高野豆腐・エリンギ)	牛乳 メープルきな粉クッキー (小麦粉・おから・メープル・バター・きな粉・牛乳)	Ical - 597 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当 1.6 g
2	水	○ごはん ○味噌汁(小松菜・さつまいも) ○鶏のりんごソース焼き(鶏肉・玉葱・りんご) ○ひじきの煮物(ひじき・油揚げ・人参・グリーンピース)	牛乳 ココア揚げパン (ココパン・ココア)	Ical - 525 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当 1.8 g
4	金	○ナポリタン(スパゲッティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ・パジル) ○コンソメスープ(キャベツ・玉葱) ○鶏と野菜の旨煮(鶏肉・じゃがいも・しめじ・パプリカ) ○バナナ	お茶 栄養納豆ごはん (米・納豆・小松菜・人参・じゃこ・チーズ・青のり・ごま)	Ical - 637 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当 2.1 g
5	土	○中華丼(米・豚肉・白菜・玉葱・人参・チンゲン菜・きくらげ) ○わかめスープ(わかめ・コーン) ○大根とツナサラダ(大根・きゅうり・パプリカ・ツナ) ○バナナ	牛乳 黒糖マフィン (小麦粉・黒糖・スキムミルク・バナナ・牛乳)	Ical - 563 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.6 g
7	月	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・椎茸) ○豚の葱塩焼き(豚肉・長葱) ○かぶのそぼろ煮(かぶ・鶏挽肉)	牛乳 いももち (じゃがいも・コーン)	Ical - 533 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当 1.4 g
8	火	○根菜カレー(米・鶏肉・玉葱・人参・里芋・れんこん・ごぼう・カレールー・豆乳) ○豆腐スープ(豆腐・ほうれん草) ○ブロッコリーのボン酢和え(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ) ○バナナ	牛乳 抹茶スコーン (小麦粉・抹茶・スキムミルク・甘納豆・牛乳)	Ical - 631 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当 1.7 g
9	水	○ゆかりごはん(米・ゆかり) ○若竹汁(筍・わかめ・人参) ○プリの味噌焼き(プリ・味噌) ○粉ふき芋(じゃがいも)	牛乳 ごまシュガートースト (食パン・バター・スキムミルク・ごま)	Ical - 597 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当 1.9 g
10	木	○ごはん ○野菜スープ(玉葱・パプリカ) ○鶏のクリームソースがけ(鶏肉・玉葱・マッシュルーム・豆乳・パセリ) ○ほうれん草ソテー(ほうれん草・しめじ・ベーコン)	牛乳 マーラーカオ (小麦粉・卵・レーズン・牛乳)	Ical - 593 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当 0.8 g
11	金	○ごはん ○味噌汁(油揚げ・万能ねぎ) ○豚レバーのBBQソース(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・中濃ソース・ケチャップ) ○さつまいもとれんこんのホットサラダ(さつまいも・れんこん・人参・ブロッコリー・オリーブ油)	お茶 すいとん (鶏肉・大根・人参・長葱・小麦粉・じゃがいも)	Ical - 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.6 g 食塩相当 1.6 g
12	土	○肉うどん(うどん・豚肉・人参・長葱・白菜) ○じゃがいもときのこのソテー(じゃがいも・しめじ・玉葱) ○チーズ ○バナナ	お茶 ツナコーンおにぎり (米・ツナ・コーン・パセリ)	Ical - 622 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当 0.6 g
14	月	○ごはん ○コンソメスープ(クリームコーン缶・玉葱・セロリ・豆乳・パセリ) ○ローストチキン(鶏肉) ○キウイフルーツ ○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 ヨーグルトマフィン (小麦粉・ヨーグルト・スキムミルク・牛乳・ジャム)	Ical - 601 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当 1.0 g
15	火	○フルコギ丼(米・豚肉・玉葱・人参・ニラ・春雨・もやし・ごま) ○野菜スープ(長葱・チンゲン菜) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・玉葱・人参) ○チョレギサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔)	牛乳 チーズクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳)	Ical - 512 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.8 g
16	水	○ごはん ○味噌汁(キャベツ・えのき) ○ほっけの幽庵焼き(ほっけ・ゆず) ○卵の花炒り煮(おから・人参・ごぼう・油揚げ・枝豆)	牛乳 肉まん (小麦粉・豚挽肉・長葱・人参・椎茸・筍)	Ical - 412 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 6.3 g 食塩相当 0.7 g
17	木	●チキンライス(米・鶏肉・きゅうり・トマト・生姜) ●ヨントアワー(かまぼこ・白菜・もやし・きくらげ・厚揚げ) ○春雨の和え物(春雨・人参・チンゲン菜・コーン・ツナ・ごま) ○バナナ	お茶 ホッケンミー (焼きそば・ピーマン・えび・豚肉・キャベツ・ニラ)	Ical - 469 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 5.3 g 食塩相当 1.7 g
18	金	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・しめじ) ○鶏肉の甘辛煮(鶏肉・里芋・人参・いんげん) ○小松菜のしらす和え(小松菜・パプリカ・水菜・しらす) ○りんご	お茶 ひじきおにぎり (米・黒米・ひじき・人参・グリーンピース)	Ical - 632 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当 1.4 g
19	土	○ケチャップライス(米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・ケチャップ) ○オニオンスープ(玉葱・えのき・パセリ) ○三色サラダ(もやし・人参・きゅうり) ○チーズ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・ジャム・スキムミルク・牛乳)	Ical - 682 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.8 g 食塩相当 1.5 g



シンガポール料理

21	月	○ごはん ○すまし汁(麩・しめじ) ○松風焼き(鶏レバー・鶏挽肉・長葱・椎茸・いんげん・ごま) ○大根金平(大根・人参・ちくわ・万能ねぎ)	○ほうれん草納豆和え(ほうれん草・もやし・人参・納豆) ○グレープフルーツ	お茶 フォースープ (フォー・鶏肉・人参・水菜・コーン)	IUP - 682 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.8 g 食塩相当 1.5 g
22	火	○ごはん ○野菜スープ(チンゲン菜・玉葱) ○魚のバジル焼き(ます・バジル・レモン汁) ○白菜のコンソメ煮(白菜・人参・エリンギ)	○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ) ○りんご	牛乳 ごま豆乳ゼリー (豆乳・アガー・練りごま)	IUP - 495 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当 0.5 g
24	木	○ごはん ○春雨スープ(春雨・水菜・コーン) ○豚と厚揚げの中華炒め(豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・キャベツ) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・パプリカ・人参)	○オレンジ	牛乳 ほうれん草マフィン (小麦粉・ほうれん草・チーズ・スキムミルク・牛乳)	IUP - 646 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 28.6 g 食塩相当 0.6 g
25	金	○炊き込みごはん(米・鶏肉・油揚げ・人参・ひじき・絹さや) ○味噌汁(小松菜・椎茸) ○さつまいもコロッケ(さつまいも・鶏挽肉・玉葱・小麦粉・パン粉) 誕生会 ○ハリハリ漬け(切干大根・人参・きゅうり・昆布)	○グレープフルーツ	牛乳 カスタードアップルパイ (餃子の皮・りんご・シナモン・小麦粉・卵・牛乳・生クリーム)	IUP - 740 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 27.2 g 食塩相当 1.8 g
26	土	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・白菜・人参・もやし・きくらげ・豆乳) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・里芋・人参・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ		牛乳 レーズンスコーン (小麦粉・レーズン・スキムミルク・牛乳)	IUP - 610 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当 1.8 g
28	月	○ごはん ○味噌汁(切干大根・白菜) ○鶏のさっぱり焼き(鶏肉) ○大豆といりこの煮物(大豆・煮干し)	○ほうれん草のなめ茸和え(ほうれん草・もやし・パプリカ・なめ茸) ○グレープフルーツ	牛乳 もちもちおいもパン (小麦粉・じゃがいも・チーズ・さつまいも)	IUP - 506 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当 2.1 g
29	火	○ポークカレー(米・豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・しめじ・カレールー) ○野菜スープ(エリンギ・コーン) ○ささみとひじきのナムル(ささみ・ひじき・小松菜・パプリカ・ごま) ○バナナ		牛乳 黒糖ホットク (小麦粉・白玉粉・黒糖)	IUP - 613 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当 1.5 g
30	水	○ごはん ○豚汁(豚肉・里芋・人参・大根・万能ねぎ) ○鶏のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○がんもの煮物(がんもどき・玉葱・いんげん)	○ごぼうサラダ(ごぼう・れんこん・きゅうり・マヨドレ) ○オレンジ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン (小麦粉・かぼちゃ・レーズン・スキムミルク・牛乳)	IUP - 595 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当 1.6 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。

<レバー>

レバーは豚や鶏、牛などの肝臓の部分です。独特の風味が特徴ですが、鉄分以外にも様々な栄養素が含まれているとても栄養価の高い食材です。保育園でも鉄分の補強に豚レバーと鶏レバーを取り入れています。

豚レバー：弾力がありしっかりとした食感が特徴です。3種類の中で最もたんぱく質と鉄分が豊富です。

揚げ物やレバー炒めがお勧めです。
鶏レバー：豚や牛に比べてクセが無く食べやすいことが特徴で、キメが細かくしっとりとしています。

ビタミンB1や葉酸が豊富です。
保育園では甘辛煮やハンバーグ、松風焼きにしています。
牛レバー：やわらかい肉質と濃厚な味わいが特徴です。貧血予防に効果的なビタミン12や抗酸化作用の強いビタミンEが豊富です。
焼き肉、赤ワイン煮込みに向いています。

レバーを美味しく食べる方法を紹介します！

<レバーの下処理>

(レバー100gに対して塩1g)

- ①レバーを1口大に切り、流水で血の塊を流す。ボウルに入れて塩をふりかける。
- ②優しくもみこみ、冷蔵庫で20分おく。
- ③流水でレバーを数回すすぎ、さるで水を切ったあと小さじ2の顆粒のかつおだしと少量の醤油をもみこむ。

調理のコツ：血抜き後は、下味をもみこむとより臭みが抑えられます。

豚レバーの野菜あんかけ

保育園で定番のレバーレシピです！

<材料>子ども2人分

豚レバー	100g	A	人参	30g
酒	大さじ1		玉葱	30g
醤油	少々		ピーマン	10g
おろし生姜	1g		みりん	小さじ1
顆粒かつおだし	小さじ2		醤油	小さじ2
片栗粉			水溶き片栗粉	適量
揚げ油	適量			

<作り方>

- ①下処理したレバーにAの調味料を入れて30分つけこむ。
 - ②人参はいちょう切り、玉葱は薄切り、ピーマンは短冊切りに切り、鍋に野菜と水を少量入れて煮る。
 - ③煮えたらみりんと醤油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- <豚レバーを揚げる>
- ④ポリ袋に片栗粉を入れ、①を加えてまんべんなく粉がつくように振る。
 - ⑤鍋に揚げ油を注ぎ、170℃~180℃に熱し、④を揚げる。仕上げに揚がったレバーにあんをかけ

