


## 令和5年度 11月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆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。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

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	水	○ごはん ○すまし汁(切干大根・万能ねぎ) ○豚の味噌炒め(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) ○ひじきの煮物(ひじき・高野豆腐・人参・グリーンピース)	牛乳 ピザまん (小麦粉・豚挽肉・玉葱・チーズ・ケチャップ・バジル)	1杯 - 535 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当 1.8 g
2	木	○さつねうどん(うどん・油揚げ・人参・長葱・椎茸・わかめ) ○鶏肉とレバーの根菜煮(鶏レバー・鶏肉・里芋・人参・れんこん・グリーンピース) ○バナナ	お茶 豆おこわ (米・もち米・大豆・ひじき・青のり)	1杯 - 489 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.2 g 食塩相当 1.9 g
4	土	○中華丼(米・豚挽肉・白菜・人参・玉葱・ピーマン) ○青菜のスープ(チンゲン菜・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 きな粉マフィン (小麦粉・きな粉・黒糖・豆乳・スキムミルク)	1杯 - 550 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当 0.7 g
6	月	○ごはん ○味噌汁(大根・椎茸) ○鶏肉の塩麹焼き(鶏肉・塩麹) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・グリーンピース)	牛乳 ゆずまんじゅう (小麦粉・あんこ・ゆず)	1杯 - 508 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 10.4 g 食塩相当 1.5 g
7	火	○根菜カレー(米・豚挽肉・人参・玉葱・里芋・れんこん・カレールー・豆乳) ○ほうれん草スープ(ほうれん草・コーン) ○ポテトサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 シナモンロール (小麦粉・ヨーグルト・豆乳・シナモン・レーズン)	1杯 - 580 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
8	水	○ごはん ●のっぺい汁 (鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ・里芋・椎茸) ●魚の焼き漬け(マス)	●お麩と小松菜の煮物(麩・小松菜・しめじ・人参) ○切り干し大根の塩昆布和え (切干大根・きゅうり・人参・塩昆布・ごま) ○みかん	<b>新潟</b>
9	木	○ごはん ○相性汁(大根・人参・白菜・豆乳) ○鶏の葱塩焼き(鶏肉・長葱) ○揚げ大豆とさつまいもの甘辛炒め(大豆・さつまいも)	○ひじきサラダ(ひじき・もやし・パプリカ) ○りんご	1杯 - 527 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14 g 食塩相当 1.4 g
10	金	○ごはん ○味噌汁(しめじ・厚揚げ) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご) ○れんこんの金平(れんこん・人参・ごぼう・万能ねぎ)	○ほうれん草の和え物(ほうれん草・もやし・パプリカ) ○みかん	1杯 - 588 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.3 g
11	土	○ほうとう風うどん(うどん・豚肉・かぼちゃ・白菜・長葱・えのき) ○野菜炒め(キャベツ・人参・玉葱・もやし・ツナ) ○チーズ ○バナナ	お茶 炊き込みご飯 (米・ひじき・高野豆腐・グリーンピース)	1杯 - 476 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.6 g 食塩相当 2.0 g
13	月	○和風スパゲッティ(スパゲッティ・鶏肉・玉葱・しめじ・れんこん・人参・小松菜) ○キャベツスープ(キャベツ・パプリカ) ○ブロッコリーとさつまいもサラダ(ブロッコリー・さつまいも・人参・ツナ) ○バナナ	牛乳 いももち (じゃがいも・青のり)	1杯 - 468 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.5 g 食塩相当 2.2 g
14	火	○ごはん ○コンソメスープ(えのき・玉葱) ○タラのトマトバジル焼き(タラ・トマトピューレ・バジル) ○白菜の洋風煮(白菜・エリンギ・パプリカ・コーン)	牛乳 抹茶あずきスコーン (小麦粉・抹茶・甘納豆・牛乳・スキムミルク)	1杯 - 512 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.6 g 食塩相当 0.7 g
15	水	○ごはん ○味噌汁(かぶ・かんぴょう) ○鶏の照り焼き(鶏肉) ○さつまいもの甘煮(さつまいも)	○春雨サラダ(春雨・もやし・人参・チンゲン菜) ○みかん	1杯 - 571 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当 2.0 g
16	木	○ごはん ○すまし汁(小松菜・豆腐) ○豚レバーのカレーあんかけ(豚レバー・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・カレー粉) ○大根サラダ(大根・人参・きゅうり)	○りんご	1杯 - 524 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当 1.0 g
17	金	○ごはん ○味噌汁(なめこ・長葱) ●ほっかけ風(豚肉・里芋・人参・こんにゃく・椎茸・万能ねぎ) ●千草和え(ほうれん草・油揚げ・もやし・人参・ごま)	○みかん	<b>兵庫</b>
18	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・玉葱・人参・コーン) ○オニオンスープ(玉葱・えのき・パセリ) ○コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・いちごジャム・豆乳・スキムミルク)	1杯 - 522 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当 0.3 g

20	月	○麻婆丼(米・豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸) ○バナナ ○春雨スープ(春雨・コーン) ○切干大根の中華ソテー(切干大根・小松菜・人参・ツナ) ○チョレギサラダ(キャベツ・パプリカ・もやし・海苔・ごま)	牛乳 メープルきな粉クッキー (小麦粉・バター・きな粉・牛乳・スキムミルク・メープル)	IUP - 576 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当 1.0 g
21	火	○ごはん ○ごほうサラダ(ごほう・れんこん・ひじき・ごま) ○コンソメスープ(セロリ・玉葱) ○りんご ○鶏のクリームソースがけ(鶏肉・マッシュルーム・エリンギ・人参・豆乳・パセリ) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・人参・パプリカ)	牛乳 ココア蒸しパン (小麦粉・ココア・牛乳・スキムミルク)	IUP - 518 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.4 g 食塩相当 0.8 g
22	水	○ごはん ○切干大根のハリハリ漬け(切干大根・パプリカ・きゅうり・昆布) ○すまし汁(わかめ・しめじ) ○みかん ○魚の竜田揚げ(ホッケ) ○卵の花の炒り煮(おから・人参・ごぼう・ちくわ)	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 - 642 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当 1.6 g
24	金	○ごはん ○人参のラベ(人参・セロリ・コーン・レモン汁) ○コンソメスープ(ほうれん草・パプリカ) ○りんご ○チーズハンバーグ(豚挽肉・鶏挽肉・玉葱・人参・チーズ・ケチャップ) ○ポテトフライ(じゃがいも・パセリ)	牛乳 キャラメルマドレーヌ (小麦粉・卵・バター・牛乳)	IUP - 583 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当 1.0 g
誕生会				
25	土	○五目うどん(うどん・鶏肉・人参・長葱・椎茸・きくらげ) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・里芋・グリーンピース) ○水菜のサラダ(水菜・人参・パプリカ・コーン) ○バナナ	お茶 ツナおかがおにぎり (米・ツナ・かつお節・ごま)	IUP - 428 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 4.7 g 食塩相当 1.9 g
27	月	○ごはん ○みかん ○味噌汁(万能ねぎ・かぼちゃ) ○豚と厚揚げの炒め物(豚肉・厚揚げ・しめじ・エリンギ・ピーマン) ○もやしのおかか和え(もやし・チンゲン菜・人参・かつお節)	牛乳 黒糖ホットク (小麦粉・白玉粉・黒糖)	IUP - 546 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.0 g
28	火	○ごはん ○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・もやし・きゅうり・海苔) ○味噌汁(じゃがいも・油揚げ) ○りんご ○鶏肉のさっぱり煮(鶏肉) ○大根金平(大根・人参・しめじ・万能ねぎ・ごま)	牛乳 スイートポテト (さつまいも・生クリーム・バター)	IUP - 520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.8 g 食塩相当 1.5 g
29	水	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・人参・きくらげ・チンゲン菜・もやし・かまぼこ・豆乳) ○かぼちゃの含め煮(かぼちゃ) ○ひじきサラダ(ひじき・水菜・人参・コーン) ○バナナ	お茶 栄養納豆ごはん (米・黒紫米・納豆・小松菜・人参・ごま)	IUP - 435 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 6 g 食塩相当 0.9 g
30	木	○ごはん ○白菜のゆず和え(白菜・水菜・パプリカ・ゆず) ○味噌汁(わかめ・玉葱) ○みかん ○魚の和風あんかけ(シルバー・れんこん・人参・万能ねぎ) ○五目煮(大豆・ごぼう・人参・昆布・こんにゃく)	牛乳 コーンマフィン (小麦粉・クリームコーン・コーン・豆乳・スキムミルク)	IUP - 577 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.6 g

※0・1才児にはエビ、貝類の提供はありません。



## ほうれん草

店頭では一年を通して手に入る野菜ですが、本来の旬は11~2月頃の冬野菜です。旬の季節は甘みも増して、栄養価が最も高いです。特にカロテンとビタミンCと鉄分を豊富に含んでいます。ほうれん草に多く含まれるカロテンは血管を丈夫にし、皮膚や粘膜を強くしてくれる働きやガンの予防効果があります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高め、かぜ予防にもよいです。さらに、私たちの食生活の中で不足しがちな鉄分も多く、貧血の予防にもなります。

◎栄養を逃さず摂取するポイント◎

肉類や魚、卵、豆類などのたんぱく質を多く含む食品と一緒に摂ると鉄分を吸収しやすくなります。

## 干草和え

<材料>子ども4人分

- ・ほうれん草 1/2袋
- ・もやし 40g
- ・人参 1/3本
- ・ごま 適量
- ・油揚げ 1/2枚
- ・醤油 小さじ1
- ・上白糖 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・上白糖 大さじ1/2
- ・穀物酢 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

<作り方>

- ①ほうれん草を茹でてから3cm程度に切る。  
人参は千切りにし、もやしとともに茹でる。  
油揚げは短冊に切り、油抜きをする。
- ②油揚げを①の調味料と煮る。
- ③冷ましてから材料と②の調味料と和え、  
ごまを適量混ぜて完成!