

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。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	水	○手作りふりかけごはん(米・煮干し・かぶの葉・おかか) ○味噌汁(かぶ・玉葱) ○切干大根のごま和え(切干大根・小松菜・人参・ごま) ○豚の香味焼き(豚肉・長葱・生姜・にんにく) ○みかん ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン汁)	牛乳 ゆずまんじゅう (小麦粉・あんこ・ゆず)	IUP - 587 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.5 g
2	木	○きつねうどん(うどん・油揚げ・人参・長葱・椎茸・わかめ) ○鶏とレバーの根菜煮(鶏レバー・鶏肉・人参・れんこん・ごぼう・グリーンピース) ○バナナ	お茶 ピピンパチャーパン (米・豚挽肉・人参・切干大根・万能ねぎ)	IUP - 572 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当 2.0 g
4	土	○中華丼(米・豚肉・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 レーズンマフィン (小麦粉・レーズン・豆乳・スキムミルク)	IUP - 660 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当 0.6 g
6	月	○ごはん ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・もやし・パプリカ・なめ茸) ○味噌汁(大根・椎茸) ○オレンジ ○鶏の塩麹焼き(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 クリームコーンスコーン (小麦粉・チーズ・クリームコーン・豆乳・スキムミルク)	IUP - 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.7 g
7	火	○ごはん ○りんご ○味噌汁(じゃがいも・ほうれん草) ○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) ○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)	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 - 590 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当 1.3 g
8	水	○ごはん ○キャベツのゆかり和え(キャベツ・きゅうり・パプリカ・ゆかり) ○味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) ○みかん ○魚の焼き漬け(マス) ○大根ソテー(大根・人参・しめじ・万能ねぎ)	牛乳 いももち (じゃがいも・青のり)	IUP - 513 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当 1.4 g
9	木	○ごはん ○ひじきサラダ(ひじき・水菜・コーン) ○相性汁(さつまいも・豚肉・人参・しらたき・豆乳) ○りんご ○鶏の葱塩焼き(鶏肉・長葱) ○揚げ大豆の甘辛煮(大豆・煮干し)	牛乳 フルーツガクテル (みかん缶・白桃缶・バナナ・レーズン)	IUP - 525 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当 1.4 g
10	金	○ごはん ○ほうれん草のおかか和え(ほうれん草・もやし・パプリカ・おかか) ○味噌汁(麩・しめじ) ○みかん ○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)	牛乳 さつまいも入り黒糖蒸しパン (小麦粉・さつまいも・黒糖・牛乳・スキムミルク)	IUP - 574 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当 1.3 g
11	土	○肉うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・ほうれん草) ○野菜炒め(キャベツ・人参・玉葱・もやし) ○チーズ ○バナナ	お茶 炊き込みご飯 (米・ひじき・人参・グリーンピース)	IUP - 503 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.7 g
13	月	○鶏の和風スパゲッティ(スパゲッティ・鶏肉・玉葱・しめじ・人参・小松菜) ○キャベツスープ(キャベツ・パプリカ) ○ブロッコリーとささみのサラダ(ブロッコリー・ささみ・人参・ごま) ○バナナ	お茶 ぎりざい (米・納豆・たくあん・人参・青のり)	IUP - 549 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 8.1 g 食塩相当 2.4 g
14	火	○ごはん ○大豆サラダ(大豆・きゅうり・人参・マヨドレ) ○コンソメスープ(わかめ・えのき・玉葱) ○オレンジ ○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・ベーコン)	牛乳 シュガー揚げパン (コッペパン)	IUP - 524 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当 1.1 g
15	水	○鶏そぼろごはん(米・鶏挽肉・ウィンナー・甘納豆・コーン・人参) ○きのこスープ(しめじ・えのき・かぼちゃ・玉葱) ○厚揚げの甘辛炒め(厚揚げ・キャベツ・人参・玉葱) ○みかん	牛乳 ベリーとチーズのマフィン (小麦粉・ミックスベリー・苺ソース・チーズ・スキムミルク・牛乳)	IUP - 675 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当 1.6 g
16	木	○ごはん ○りんご ○味噌汁(災害用ほうれん草味噌汁・玉葱) ○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・コーン)	牛乳 ごま豆乳ゼリー (豆乳・練りごま・寒天)	IUP - 588 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当 1.2 g
17	金	○ごはん ○みかん ○味噌汁(なめこ・長葱) ○ぼっかけ風(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)	お茶 フォースープ (フォー麺・鶏肉・水菜・人参・椎茸)	IUP - 627 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当 1.3 g

14ひきのあさごはん

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) ○キャベツサラダ (キャベツ・人参・きゅうり) ○バナナ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・ジャム・豆乳・スキムミルク)	IUP - たんぱく質 612 kcal 脂質 18.7 g 食塩相当 16.6 g 0.6 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・チンゲン菜・コーン) ○粉ふき芋 (じゃがいも) ○チョレギサラダ (キャベツ・パプリカ・もやし・海苔・ごま)	牛乳 宇治抹茶金時ケーキ (小麦粉・豆乳・甘納豆・抹茶・ごま・スキムミルク)	IUP - たんぱく質 646 kcal 脂質 18.9 g 食塩相当 20.6 g 1.1 g
21	火	○ごはん ○ごほうサラダ (ごほう・れんこん・ひじき・マヨドレ) ○コンソメスープ (白菜・玉葱) ○オレンジ ○鶏のクリームソースかけ (鶏肉・マッシュルーム・エリンギ・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 スイートポテト (さつまいも・生クリーム・バター)	IUP - たんぱく質 518 kcal 脂質 18.3 g 食塩相当 15.6 g 0.6 g
22	水	○ごはん ○やみつぎキャベツ (キャベツ・もやし・にんにく・ごま) ○すまし汁 (わかめ・しめじ) ○みかん ○魚の塩焼き (ギンポ・大根) ○卵の花の炒り煮 (おから・人参・椎茸・油揚げ)	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 - たんぱく質 598 kcal 脂質 23.6 g 食塩相当 20.8 g 1.6 g
24	金	○カレーパンマンピラフ (米・ウィンナー・玉葱・コーン・グリーンピース・マヨドレ・ケチャップ・カレー粉) ○ほうれん草スープ (ほうれん草・パプリカ) ○オレンジ ○ハンバーグ (豚挽肉・鶏挽肉・玉葱・人参・ケチャップ・中濃ソース) ○ブロッコリーとさつまいものホットサラダ (ブロッコリー・さつまいも・人参・オリーブオイル)	牛乳 あんパン (小麦粉・ヨーグルト・あんこ・豆乳・レーズン・苺ジャム)	IUP - たんぱく質 605 kcal 脂質 22.9 g 食塩相当 17.2 g 1.1 g
25	土	○五目うどん (うどん・鶏肉・白菜・人参・長葱・椎茸) ○さつま揚げの煮物 (さつま揚げ・玉葱・グリーンピース) ○水菜サラダ (水菜・人参・コーン) ○バナナ	お茶 ツナおかつおにぎり (米・ツナ・かつお節・ごま)	IUP - たんぱく質 491 kcal 脂質 20.2 g 食塩相当 8.1 g 1.8 g
27	月	○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) ○青菜のスープ (小松菜・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 ごまクッキー (小麦粉・バター・ごま・牛乳・スキムミルク)	IUP - たんぱく質 664 kcal 脂質 20.0 g 食塩相当 22.4 g 1.7 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) ○のっぺい汁 (里芋・大根・椎茸・人参) ○みかん ○鶏のさっぱり煮 (鶏肉) ○かぶのぞぼろ煮 (かぶ・鶏挽肉)	牛乳 りんごとおからのドーナツ (小麦粉・おから・卵・りんご・レーズン・豆乳)	IUP - たんぱく質 536 kcal 脂質 20.8 g 食塩相当 15.8 g 1.1 g
29	水	○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) ○りんご ○魚の和風あんかけ (シルバー・れんこん・人参) ○大豆の煮物 (大豆・人参・こんにゃく・昆布)	牛乳 ピザまん (小麦粉・豚挽肉・玉葱・チーズ・ケチャップ・パジル)	IUP - たんぱく質 567 kcal 脂質 26.4 g 食塩相当 16.1 g 1.9 g
30	木	○ちゃんぽん風うどん (うどん・豚肉・キャベツ・もやし・人参・コーン・きくらげ・豆乳) ○ひじきの煮物 (ひじき・人参・グリーンピース) ○かぼちゃサラダ (かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ) ○バナナ	お茶 栄養納豆ごはん (米・黒米・納豆・小松菜・人参・ごま)	IUP - たんぱく質 480 kcal 脂質 17.2 g 食塩相当 8.0 g 0.7 g



※乳児クラスはエビ、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
- ・人参 1/3本
- ・もやし 40g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 大さじ1/2

- ・ごま 適量
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・酢 小さじ1
- ・ごま油 適量

<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て水気を絞る。
油揚げは短冊に切り、油抜きをする。
- ②油揚げを(A)の調味料と煮る。
- ③冷ました油揚げと①の材料と和え(B)の合わせ調味料を混ぜて完成!

