

令和6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、又はクッキーなど）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	金	ごはん ○味噌汁(里芋・万能ねぎ) ○鶏のこまだれソース焼き(鶏肉・練りごま) ○卵の花炒り(おから・人参・ごぼう・油揚げ)	牛乳 ざつまいも入り蒸しパン (小麦粉・ざつまいも・牛乳・スキムミルク)	IUP - 571 kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.8g 食塩相当 1.4g
2	土	○肉うどん(うどん・豚肉・白菜・人参・長葱) ○さつまいもの煮物(さつまいも・大根・人参・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ゆかり)	IUP - 426 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.7g 食塩相当 1.8g
5	火	○焼き鳥丼(米・災害用焼き鳥・鶏肉・長葱・刻みのみり) ○味噌汁(わかめ・かぼちゃ) ○豚と厚揚げの甘辛炒め(豚肉・厚揚げ・キャベツ・人参・玉葱) ○みかん	お茶 ピーマンソテー (ピーマン・豚挽肉・ピーマン・人参・玉葱)	IUP - 443 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 9.9g 食塩相当 1.4g
6	水	○ごはん ○味噌汁(かぶ・小松菜) ○鶏のBBQソース焼き(鶏肉・ケチャップ・中濃ソース) ○煮びたし(ほうれん草・人参・しめじ)	牛乳 ベリーチーズマフィン (小麦粉・ミックスペーパー・チーズ・スキムミルク・牛乳)	IUP - 557 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.8g 食塩相当 1.8g
7	木	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・長葱・椎茸) ○レバーの甘辛煮(鶏レバー・里芋・しらたき・人参・いんげん) ○ひじきサラダ(ひじき・水菜・パプリカ) ○バナナ	牛乳 ごまクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・ごま)	IUP - 499 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.4g 食塩相当 1.4g
8	金	○ごはん ★ぬべい汁風(豆腐・椎茸・大根・長ねぎ) ★魚の南部焼き(たら・ごま) ○じゃがいもの煮物(じゃがいも・人参・グリーンピース)	牛乳 かんづき風 (薄力粉・黒糖・ごま)	IUP - 478 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 8.1g 食塩相当 1.1g
9	土	○麻婆丼(米・高野豆腐・豚挽肉・人参・長葱・椎茸) ○中華スープ(わかめ・玉葱) ○ナムル(小松菜・もやし・きゅうり) ○バナナ	牛乳 ココアマフィン (小麦粉・ココア・牛乳)	IUP - 604 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 21.8g 食塩相当 1.1g
11	月	○ごはん ○野菜スープ(玉葱・パプリカ) ○味噌汁 ○照り焼きハンバーグ(豚挽肉・鶏挽肉・人参・玉葱) ○ほうれん草ソテー(ほうれん草・しめじ・ベーコン)	牛乳 肉まん (小麦粉・豚挽肉・人参・長葱・椎茸)	IUP - 548 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.8g 食塩相当 1.0g
12	火	○ごはん ○味噌汁(なす・万能ねぎ) ○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン)	牛乳 豆乳雑炊あんじょう (豆乳・鶏たま・あんじょう)	IUP - 503 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 12.6g 食塩相当 1.3g
13	水	○ごはん ○コンソメスープ(キャベツ・パプリカ) ○鶏のマーマレード焼き(鶏肉・マーマレード) ○がんもどきの煮物(がんも・玉葱・いんげん)	牛乳 バナナケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ)	IUP - 525 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.4g 食塩相当 0.9g
14	木	○和風バスタ(スパゲッティ・災害用焼き鳥・鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草) ○コンソメスープ(コンクリウム缶・玉葱・パセリ・豆乳) ○粉ふき芋(じゃがいも) ○コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・マヨドレ)	お茶 栄養補給ごはん (米・黒米・納豆・小松菜・人参・ごま・青のり)	IUP - 498 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 6.6g 食塩相当 1.9g
15	金	○ごはん ○味噌汁(かぶ) ○サバのごま煮(サバ・ごま) ○大豆の煮物(大豆・こんにゃく・人参・昆布)	牛乳 スイードポテト (さつまいも・バター・生クリーム)	IUP - 633 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 22.9g 食塩相当 2.1g
16	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) ○里芋の煮物(里芋・人参・高野豆腐・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・人参・グリーンピース)	IUP - 501 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.6g 食塩相当 1.4g
18	月	○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・トマトケチャップ・豆乳) ○オニオンスープ(災害用オニオンスープ・玉葱) ○さつまいものサラダ(さつまいも・きゅうり・人参・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 黒糖まんじゅう (小麦粉・あんこ・黒糖)	IUP - 596 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.1g 食塩相当 1.4g
19	火	○ごはん ○味噌汁(しめじ・大根) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・りんご・玉葱) ○れんこんの金平(れんこん・ごぼう・人参)	牛乳 ヨーグルトマフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ヨーグルト・レーズン)	IUP - 609 kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.8g 食塩相当 1.3g
20	水	○ごはん ○相性汁(鶏挽肉・さつまいも・人参・大根・しらたき・万能ねぎ・豆乳) ○落とし焼(鶏挽肉・玉葱・人参・椎茸) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・玉葱・いんげん)	牛乳 ココアスコーン (小麦粉・スキムミルク・ココア・牛乳)	IUP - 606 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.0g 食塩相当 1.7g
21	木	○ごはん ○すまし汁(水菜・えのき) ○魚の塩麹焼(ホキ・塩麹) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・椎茸・グリーンピース)	牛乳 きな粉あげパン (コッペパン・きな粉)	IUP - 493 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 11.2g 食塩相当 1.9g
22	金	○ハンバーグ(ハンズパン・鶏挽肉・キャベツ・玉葱・ケチャップ・中濃ソース) ○コンソメスープ(玉葱・パプリカ) ○フライドポテト(じゃがいも・青のり) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・人参)	牛乳 ざつまいもクッキー (さつまいも・バター・牛乳・ココア・スキムミルク・ごま)	IUP - 554 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.3g 食塩相当 1.4g
25	月	○げんちゃん風うどん(うどん・鶏肉・白菜・人参・大根・ごぼう) ○厚揚げと野菜炒め(厚揚げ・キャベツ・パプリカ・エリンギ・万能ねぎ) ○バナナ	お茶 小松菜のおやき (小麦粉・小松菜・豚挽肉・ごま)	IUP - 496 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.7g 食塩相当 1.3g
26	火	●ほろ寿司風(ごはん・さば・かまぼこ・でんぶ・いんげん) ○りんご ○京風味噌汁(豆腐・人参・小松菜) ○鶏肉の生姜焼き(鶏肉・生姜) ○水菜とひじきのハリハリサラダ(水菜・ひじき・コーン・人参)	牛乳 宇治抹茶ケーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・抹茶・甘納豆)	IUP - 585 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.9g 食塩相当 1.5g
27	水	○さつまいもごはん(米・さつまいも・ごま) ○味噌汁(なめこ・人参) ○豚の甘辛炒め(豚肉) ○大根の金平(大根・人参・エリンギ)	お茶 ひじきごはん (米・人参・ひじき・高野豆腐・グリーンピース)	IUP - 533 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.7g 食塩相当 2.1g
28	木	○ごはん ○すまし汁(かぶ) ○魚の煮付け(メルルサ) ○春雨ソテー(春雨・チンゲン菜・人参・きくらげ)	牛乳 チーズマフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・チーズ)	IUP - 581 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.0g 食塩相当 1.5g
29	金	○ごはん ○中華スープ(ほうれん草・玉葱) ○豚レバーの酢豚風(豚レバー・玉葱・ピーマン・パプリカ・れんこん・ケチャップ) ○ささみとひじきのナムル(ささみ・ひじき・水菜・パプリカ)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・かぼちゃ)	IUP - 555 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.0g 食塩相当 0.9g
30	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・人参・玉葱・コーン・グリーンピース) ○野菜スープ(えのき・パプリカ) ○青菜サラダ(チンゲン菜・もやし・人参) ○チーズ	牛乳 きな粉マフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・きな粉)	IUP - 662 kcal たんぱく質 24.1g 脂質 21.4g 食塩相当 1.1g

岩手

京都

★おから★

おからは、豆乳を作った際にできる搾りかすがすが高たんぱくで食物繊維が多く含まれています。よく卵の花などの材料として使われています。

食物繊維は胃や小腸で消化、吸収されずに大腸まで届き腸内環境の改善や便秘の予防など、お腹の調子を整えます。しかし、現代人は食物繊維の摂取量が下回っている傾向にあります。なのでおからや大豆製品を積極的に取り入れ、食物繊維を摂取するよう心掛けましょう！

【卵の花炒り煮】(子ども4人分)

- <材料>
 ・おから 60g
 ・人参 15g
 ・ごぼう 15g
 ・油揚げ 15g
 ・油 4g (小さじ1)
 ・醤油 9g (小さじ1と1/2)
 ・みりん 6g (小さじ1)
 ・砂糖 6g (小さじ2)
 ・かつおだし(粉末) 2 (小さじ1/2)
 ・水 60ml

【つくり方】

- ①油揚げはお湯をかけ油抜きをしておく。
- ②ごぼうは縦1/2にして斜め薄切りに切る。人参・油揚げは短冊切りに切る。
- ③鍋に油をひき、ごぼうをいれて炒める
- ④③におからを入れパラパラになるまで炒める
- ⑤④に☆と残りの具を入れて煮る
- ⑥野菜に火が通ったら、混ぜながら強火にして水分を飛ばして完成。

☆ 他にもちくわや椎茸など入れても美味しいです！

