

11月 給食だより

今月の目標 一緒に食べることの楽しさを味わおう！！

令和2年 11月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)		
2	月	ご飯 しらす入り卵焼き ほうれん草の白和え 豚汁	オレンジ	お粥 しらす煮 煮浸し 豚汁	オレンジ	卵 しらす 豆腐 豚肉 葉ねぎ トマト ほうれん草 人参 ごぼう キャベツ じゃが芋 葱	牛乳 お菓子	610
4	水	ご飯 レバーから揚げ 酢の物 千切り野菜汁	キウイ	お粥 レバーペースト 酢の物 千切り野菜汁	キウイ	豚レバー しらす 人参 生姜 ごぼう ミニトマト わかめ 胡瓜 もやし 大根 えのき 糸こんに	牛乳 カリカリ野菜バー	576
5	木	ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしり もやしのみそ汁	もも	お粥 カレイの煮付け 人参しりしり みそ汁	バナナ	鯖 ちくわ 卵 人参 しめじ ピーマン もやし わかめ もも	フルーツゼリー クッキー	607
6	金	ミートソース ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	りんご	お粥 ミートソース 茹で野菜 キャベツのスープ	オレンジ	豚肉 卵 豆腐 中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 胡瓜 セロリ 葱 えのき	お茶 焼きおにぎり	605
7	土	ご飯 シーフードカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ	お粥 鶏じゃがが煮 海藻サラダ すまし汁	バナナ	えび いか 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 福神漬け レタス きゅうり コーン 海藻ミックス	牛乳 ゆで卵	605
9	月	親子丼 金平ごぼう ほうれん草のみそ汁	オレンジ	お粥 鶏のあんかけ 人参金平 ほうれん草のみそ汁	オレンジ	鶏肉 卵 さつま揚げ 厚揚げ 乾燥椎茸 玉ねぎ 三つ葉 ごぼう 人参 トマト ほうれん草 葱	牛乳 もちもちお焼き	595
10	火	ご飯 麻婆豆腐 彩ナムル 中華コーンスープ	パイ	お粥 麻婆豆腐 ナムル風 中華スープ	バナナ	豚ひき肉 豆腐 ハム 生姜 にんにく 葱 乾燥椎茸 人参 たら ほうれん草 もやし コーン缶	牛乳 お菓子	584
11	水	ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え なめこ汁	キウイ	お粥 肉じゃがが煮 おかか和え なめこ汁	キウイ	豚肉 豆腐 油揚げ じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 大根	牛乳 ジャムサンド	606
12	木	ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根煮 けんちん汁	もも	お粥 ほっけ焼き 人参煮 けんちん汁	バナナ	ほっけ さつま揚げ 油揚げ 切干大根 人参 乾燥椎茸 いんげん 小松菜 わかめ 葱	牛乳 お菓子	601
13	金	ハンバーガー フライドポテト サラダ スープ	みかん	お粥 ハンバーグ 茹で野菜 スープ	みかん	ひき肉 豆腐 ベーコン ロールパン じゃが芋 レタス 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 ミニトマト えのき	カルピス スイートポテト	629
14	土	ハヤシライス ウィンナー 大豆和え	バナナ	お粥 豚肉のトマト煮 大豆和え スープ	バナナ	豚肉 ウィンナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト 缶 グリンピース ブロッコリー 大豆	ヨーグルト せんべい	579
16	月	ご飯 おでん 鉄火味噌 浅漬け もずくのスープ	オレンジ	お粥 煮魚 おでん もずくのスープ	オレンジ	ちくわ 卵 さつま揚げ 高野豆腐 大根 人参 ピーマン 胡瓜 えのき 葱	牛乳 豆腐ドーナツ	595
17	火	ご飯 ぎせい豆腐 小松菜の煮浸し 玉ねぎのみそ汁	パイ	お粥 ぎせい豆腐 煮浸し みそ汁	バナナ	鶏ひき肉 豆腐 卵 人参 椎茸 小松菜 油揚げ 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	607
18	水	中華丼 カップ納豆 もやしのスープ	りんご	お粥 豚肉の野菜あんか 納豆 もやしのスープ	オレンジ	豚肉 えび いか 白菜 人参 椎茸 きくらげ 納豆 もやし たら	牛乳 バナナ せんべい	607
19	木	ご飯 鮭の漬焼 ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	もも	お粥 鮭の漬焼 ごま和え 大根のみそ汁	バナナ	鮭 ほうれん草 人参 ごま トマト 大根 油揚げ 葱	ジョア セサミバー	611
20	金	みそラーメン 春巻き トマト	みかん	お粥 シュウマイ 温トマト 醤油ラーメン	みかん	豚肉 人参 キャベツ コーン もやし きくらげ たら 玉ねぎ トマト	牛乳 ホットケーキ	609
21	土	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが 茹で野菜 すまし汁	バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 福神漬け キャベツ コーン 缶 レーズン ミニトマト	牛乳 ゆで卵	591
24	火	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 かきたま汁	パイ	お粥 肉豆腐 南瓜煮 みそ汁	オレンジ	豚肉 豆腐 油揚げ 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 たら 高野豆腐 卵	牛乳 お菓子	599
25	水	ご飯 さつま芋コロッケ 千切キャベツ 小松菜のみそ汁	キウイ	お粥 さつま芋のそぼろ煮 温野菜 みそ汁	キウイ	豚ひき肉 さつま芋 玉葱 キャベツ トマト 小松菜 わかめ	フルーツヨーグルト	590
26	木	ご飯 カレイの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	もも	お粥 カレイの煮付け 人参金平 みそ汁	バナナ	かれい ベーコン 人参 れんこん 南瓜 玉ねぎ キャベツ 油揚げ	牛乳 マシュマロサンド	577
27	金	焼きそば 野菜スティック わかめスープ	みかん	お粥 焼きそば 茹で野菜 わかめスープ	みかん	豚肉 卵 豆腐 中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 胡瓜 セロリ 葱 えのき	スキムココア 豆乳バナナケーキ	587
28	土	ロールパン クリームシチュー ウィンナー サラダ	バナナ	お粥 鶏じゃがが煮 茹で野菜 すまし汁	バナナ	鶏肉 牛乳 ウィンナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 レタス 水菜 ミニトマト	ヨーグルト せんべい	603
30	月	ご飯 鯖の竜田揚げ おろし和え 豆腐のみそ汁	オレンジ	お粥 煮魚 大根の煮物 みそ汁	オレンジ	鯖 かにかま 豆腐 大根 卵 胡瓜 えのき わかめ 葱	牛乳 ポップコーン	613

* うれしい交配 たっぴりの冬野菜 *



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



離乳食について
月齢に合わせて、
食材の形状や種類を
変えています。

午前のおやつについて
ちゅうりっぷ組では牛乳を
飲む園児には牛乳が出ます。
1才未満の園児には
麦茶と、お菓子が出ます。

エネルギーは3歳以上児の目安です