

# 平成30年11月献立表

# 二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
12	月	きつねうどん 415/467kcal	豚肉のりんご焼き 白菜のおかかあえ ★油揚げのみそ汁	♪そぼろおにぎり 牛乳・柿 ☆ヨーグルト ☆★12日焼き芋・牛乳	豚肉・かつお節 油揚げ 鶏ひき肉	うどん ごはん (12日さつまいも)	玉ねぎ・人参・大根 白菜・もやし・きゃべつ しいたけ・柿・りんご	
13	火	ごはん 386/483kcal	たらの中華あんかけ 春雨サラダ かき玉スープ	♪豆腐入り米粉団子 牛乳・りんご ☆バナナ	たら 卵・豆腐 ハム・わかめ	ごはん 米粉 春雨	玉ねぎ・人参・きゅうり しいたけ・しめじ・もやし きゃべつ・りんご	
14	水	ごはん 404/468kcal	チキンナゲット ひじきのサラダ きのこのポターージュ	♪さつま芋スティック 牛乳・バナナ ☆ブルー (14日すみれ:スイートポテト)	鶏ひき肉 豆腐 ひじき	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ コーン・えりんぎ・舞茸 しめじ・バナナ	
15	木	ごはん (29日きく: 手巻き寿司) 390/472kcal	さけのホイル蒸し 五目豆 かぶのみそ汁	♪ポップコーン (15日:お赤飯) 牛乳・みかん ☆おせんべい	さけ 大豆 さつま揚げ (15日:ささげ)	ごはん じゃがいも こんにやく	玉ねぎ・人参・かぶ レンコン・しいたけ・えのき しめじ・きゃべつ・みかん	
17	土	親子丼 612/490kcal	ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁 ★親子丼	♪きなこのおやつ 麦茶・オレンジ ☆★おかし	鶏肉 卵・わかめ きなこ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ ほうれん草・もやし・舞茸 オレンジ	
5	月	トマトスパゲティ (5日ふじ:お弁当) 458/512kcal	ブロッコリーのサラダ 豆腐とわかめのスープ ★豚肉と野菜のトマト煮	♪ジャムサンド 牛乳・柿 ☆ヨーグルト	豚肉 豆腐 わかめ	スパゲティ 食パン	玉ねぎ・人参・ブロッコリー かぶ・きゃべつ・白菜 トマト・舞茸・柿	
6	火	<b>★秋の遠足★(すみれ組・以上児)、もも組:お昼(20日献立)、おやつ(おかし)</b>						
20	火	ごはん 405/489kcal	さばのみそ煮 青菜の磯和え 玉ねぎのすまし汁	♪おさつクッキー 牛乳・りんご ☆バナナ	さば のり	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・もやし・きゃべつ 長ねぎ・りんご	
7	水	ごはん 382/506kcal	かに玉風 大豆もやしのナムル チンゲン菜のスープ (21日さくら:さつまいものコロッケ)	♪肉まん 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	卵 かにかま 豚ひき肉	ごはん	玉ねぎ・人参・ほうれん草 長ねぎ・白菜・チンゲン菜 大豆もやし・椎茸・みかん	
8	木	ごはん 435/503kcal	さわらの竜田揚げ キャベツの塩昆布あえ ごぼうのみそ汁	♪マッシュマロクラッカー 牛乳・バナナ ☆チーズ	さわら 昆布	ごはん ごま	玉ねぎ・人参・ごぼう 白菜・しいたけ・きゃべつ もやし・バナナ	
9	金	ごはん 525/589kcal	きのこかぶのシチュー コーンサラダ パイナップル・チーズ	♪スイートマロン 牛乳・おせんべい ☆ブルー (もも:さつまいものパンケーキ)	鶏肉 チーズ	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ・コーン きゅうり・えりんぎ・舞茸 しめじ・栗・パイナップル	
10	土	サンドパン 536/452kcal	魚肉ソーセージ オニオンポターージュ バナナ・チーズ★サンドパン	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン じゃがいも	玉ねぎ・人参・セロリ バナナ	
16	金	<b>★誕生会 お楽しみ給食★</b>						

※献立内の青色は絵本「あ〜ん、ぱく」にでてくる「肉まん」をおやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。

※14・28日の「きのこのポターージュ」はすみれ・うめ組の保護者の紹介メニューです。

※5日はふじ組がお弁当、9日はもも組がさつまいものパンケーキ、21日はさくら組がさつまいものコロッケ、

29日はきく組が手巻き寿司を作り昼食に食べます。14日はすみれ組がスイートポテトを作りおやつに食べます。

※5日はふじ組、29日はきく組、16日は以上児の白飯は入りません。



## ♪『あ〜ん、ぱく』♪

おいしいもの大好きなぱくちゃん。ぼかぼか陽気の中、にわたりの親子のあとをついてお散歩をしていると、いろいろなおいしいものに出会います。今日はどんなものに出会って「ぱくっ」とするのか！ 今月は、絵本に出てくるおいしいものの1つ、肉まんをおやつに提供したいと思います。

## ♪『きのこ類の栄養』♪

種類によって栄養価は多少異なりますが、だいたい同じような栄養を含んでいます。きのこは低エネルギーで、きのこに含まれるビタミンB1、B2は糖質や脂質の代謝を促進する働きがあるため、肥満や糖尿病の予防にも効果があります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。食物繊維は便通を整え、有害物質を体外に排出する作用があります。きのこ類はスーパーなどで一年中見られますが、秋が旬で一番おいしく栄養も多いので、この時季に進んで摂りたい食品です。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。