

# 令和3年11月 献立表

# 二川保育園(内藤作成)

| 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  |  |
| 1  | 月 | あんかけうどん<br>415/467kcal                           | ★中華あんかけ<br>もやしのごま和え<br>わかめのスープ                    | ♪菜飯おにぎり<br>牛乳・バナナ<br>☆ヨーグルト                     | 豚肉 かつお節<br>しらす干し<br>わかめ        | うどん<br>ごはん<br>ごま         | 玉ねぎ 人参 さやえんどう<br>白菜 もやし きゃべつ<br>しいたけ 小松菜<br>バナナ         |  |
| 2  | 火 | ごはん<br>386/483kcal                               | たらのごま味噌がけ<br>青菜のそぼろ和え<br>海苔のすまし汁                  | ♪きゃべつ焼き<br>牛乳・オレンジ<br>☆バナナ<br>(2日きく組:アップルパイ)    | たら<br>豆腐<br>海苔<br>鶏肉           | ごはん<br>ごま                | 玉ねぎ 人参 きゅうり<br>しいたけ もやし<br>小松菜 きゃべつ オレンジ                |  |
| 17 | 水 | ごはん  | 鶏肉のねぎ塩焼き<br>根菜サラダ<br>白菜の味噌汁<br>(29日ふじ組:グラタン)      | ♪揚げパスタ<br>牛乳・キウイフルーツ<br>☆☆焼き芋(17日)<br>☆りんご(29日) | 鶏肉<br>厚揚げ                      | ごはん<br>さつまいも(17日)<br>パスタ | ねぎ れんこん ごぼう<br>白菜 人参 えのき<br>切り干し大根 玉ねぎ<br>キウイフルーツ       |  |
| 29 | 月 | ごはん<br>404/468kcal                               | 鶏肉のねぎ塩焼き<br>根菜サラダ<br>白菜の味噌汁<br>(29日ふじ組:グラタン)      | ♪揚げパスタ<br>牛乳・キウイフルーツ<br>☆☆焼き芋(17日)<br>☆りんご(29日) | 鶏肉<br>厚揚げ                      | ごはん<br>さつまいも(17日)<br>パスタ | ねぎ れんこん ごぼう<br>白菜 人参 えのき<br>切り干し大根 玉ねぎ<br>キウイフルーツ       |  |
| 4  | 木 | ごはん<br>412/492kcal<br>(4日さくら組:タンメン)              | かぼちゃグラタン<br>フレンチサラダ<br>かき玉スープ                     | ♪りんごゼリー<br>牛乳・ビスケット<br>☆ヨーグルト                   | ウインナー<br>卵                     | ごはん                      | かぼちゃ 玉ねぎ 人参<br>コーン チンゲン菜 レタス<br>きゅうり えのき りんご            |  |
| 18 | 木 | ごはん<br>412/492kcal<br>(4日さくら組:タンメン)              | かぼちゃグラタン<br>フレンチサラダ<br>かき玉スープ                     | ♪りんごゼリー<br>牛乳・ビスケット<br>☆ヨーグルト                   | ウインナー<br>卵                     | ごはん                      | かぼちゃ 玉ねぎ 人参<br>コーン チンゲン菜 レタス<br>きゅうり えのき りんご            |  |
| 5  | 金 | ごはん<br>482/579kcal                               | きのこかぶのカレー<br>白菜のごまサラダ<br>キウイフルーツ・ミニゼリー            | ♪シュガーパイ<br>牛乳・みかん<br>☆チーズ                       | 豚肉                             | ごはん<br>パイ皮<br>ごま         | 玉ねぎ 人参 白菜 コーン<br>きゅうり えりんぎ えのき かぶ<br>舞茸 しめじ みかん キウイフルーツ |  |
| 19 | 金 | ごはん<br>482/579kcal                               | きのこかぶのカレー<br>白菜のごまサラダ<br>キウイフルーツ・ミニゼリー            | ♪シュガーパイ<br>牛乳・みかん<br>☆チーズ                       | 豚肉                             | ごはん<br>パイ皮<br>ごま         | 玉ねぎ 人参 白菜 コーン<br>きゅうり えりんぎ えのき かぶ<br>舞茸 しめじ みかん キウイフルーツ |  |
| 6  | 土 | サンドパン<br>536/452kcal                             | 魚肉ソーセージ<br>コーンポタージュ<br>バナナ                        | ヨーグルト<br>麦茶・おせんべい<br>☆☆おかし                      | 卵 ツナ<br>チーズ<br>魚肉ソーセージ         | パン                       | コーン 玉ねぎ バナナ   |  |
| 20 | 土 | サンドパン<br>536/452kcal                             | 魚肉ソーセージ<br>コーンポタージュ<br>バナナ                        | ヨーグルト<br>麦茶・おせんべい<br>☆☆おかし                      | 卵 ツナ<br>チーズ<br>魚肉ソーセージ         | パン                       | コーン 玉ねぎ バナナ   |  |
| 8  | 月 | きつねうどん<br>458/512kcal                            | ちくわの磯辺揚げ<br>豆腐とわかめのサラダ<br>★油あげのみそ汁                | ♪昆布ツナごはん<br>牛乳・オレンジ<br>☆ヨーグルト                   | ちくわ 豆腐 ツナ<br>油揚げ 青のり<br>わかめ 昆布 | うどん<br>食パン               | 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>白菜 きゃべつ<br>大根 オレンジ                         |  |
| 22 | 月 | きつねうどん<br>458/512kcal                            | ちくわの磯辺揚げ<br>豆腐とわかめのサラダ<br>★油あげのみそ汁                | ♪昆布ツナごはん<br>牛乳・オレンジ<br>☆ヨーグルト                   | ちくわ 豆腐 ツナ<br>油揚げ 青のり<br>わかめ 昆布 | うどん<br>食パン               | 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>白菜 きゃべつ<br>大根 オレンジ                         |  |
| 9  | 火 | ごはん<br>435/503kcal                               | さわらのバター醤油焼き<br>五目煮<br>かぶのみそ汁<br>(9日すみれ組:かぼちゃコロッケ) | ♪ポップコーン<br>牛乳・りんご<br>☆バナナ                       | さわら<br>ひじき                     | ごはん                      | 玉ねぎ 人参 ごぼう<br>レンコン いんげん<br>かぶ りんご                       |  |
| 30 | 火 | ごはん<br>435/503kcal                               | さわらのバター醤油焼き<br>五目煮<br>かぶのみそ汁<br>(9日すみれ組:かぼちゃコロッケ) | ♪ポップコーン<br>牛乳・りんご<br>☆バナナ                       | さわら<br>ひじき                     | ごはん                      | 玉ねぎ 人参 ごぼう<br>レンコン いんげん<br>かぶ りんご                       |  |
| 10 | 水 | ごはん<br>382/506kcal                               | チャブチェ風<br>大豆もやしのナムル<br>中華スープ                      | ♪さつまいもバター<br>牛乳・みかん<br>☆ヨーグルト                   | かにかま<br>豚肉                     | ごはん<br>さつまいも<br>春雨 ごま    | 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>ねぎ チンゲン菜 大豆もやし<br>ピーマン パプリカ みかん         |  |
| 24 | 水 | ごはん<br>382/506kcal                               | チャブチェ風<br>大豆もやしのナムル<br>中華スープ                      | ♪さつまいもバター<br>牛乳・みかん<br>☆ヨーグルト                   | かにかま<br>豚肉                     | ごはん<br>さつまいも<br>春雨 ごま    | 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>ねぎ チンゲン菜 大豆もやし<br>ピーマン パプリカ みかん         |  |
| 11 | 木 | ごはん<br>355/453kcal                               | ムケッカ<br>ヴィナグレッツサラダ<br>ブジンジレイチコンデンサード              | ♪ポンドケーキ<br>牛乳・オレンジ<br>☆ヨーグルト                    | えび たら<br>牛肉                    | ごはん                      | トマト 玉ねぎ 人参 もやし<br>ねぎ パプリカ ベビーリーフ<br>レタス オレンジ            |  |
| 25 | 木 | ごはん<br>355/453kcal                               | ムケッカ<br>ヴィナグレッツサラダ<br>ブジンジレイチコンデンサード              | ♪ポンドケーキ<br>牛乳・オレンジ<br>☆ヨーグルト                    | えび たら<br>牛肉                    | ごはん                      | トマト 玉ねぎ 人参 もやし<br>ねぎ パプリカ ベビーリーフ<br>レタス オレンジ            |  |
| 26 | 金 | 秋の遠足(もも組) 昼ごはん:根菜カレー・コーンサラダ・パイナップル・チーズ/AM・PM:おかし |   |   |                                |                          |   |  |
| 13 | 土 | 醤油ラーメン<br>536/452kcal                            | チキンのマーマレード焼き<br>切り干し大根サラダ                         | ♪フルーツポンチ<br>麦茶・ビスケット<br>☆☆おかし                   | 豚肉<br>鶏肉<br>わかめ                | 中華麺                      | 玉ねぎ 人参 コーン<br>切り干し大根<br>みかん缶 バナナ りんご                    |  |
| 27 | 土 | 醤油ラーメン<br>536/452kcal                            | チキンのマーマレード焼き<br>切り干し大根サラダ                         | ♪フルーツポンチ<br>麦茶・ビスケット<br>☆☆おかし                   | 豚肉<br>鶏肉<br>わかめ                | 中華麺                      | 玉ねぎ 人参 コーン<br>切り干し大根<br>みかん缶 バナナ りんご                    |  |

### ★誕生会 お楽しみ給食★

※献立内の青色は世界の料理です。今月は**ブラジル**の料理を提供します。  
 ※**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。  
 ※**12日**は以上児の**白飯はいりません**。  
 ※**2日**はきく組がアップルパイを作り、午後のおやつに食べます。  
 ※**4日**はさくら組がタンメンを作り昼食に食べます。この日は**さくら組の白飯はいりません**。  
 ※**9日**はすみれ組がかぼちゃコロッケを作り昼食に食べます。  
 ※**29日**はふじ組がグラタンを作り昼食に食べます。



**26日(金)**は、すみれ組以上はお散歩遠足に出かけます。おかず入りのお弁当を持たせてください。この日は、食材の発注を停めていますので、雨天でも持たせてください。

**★ブラジル★『ムケッカ』『ヴィナグレッツサラダ』『ブジンジレイチコンデンサード』『ポンドケーキ』『オレンジ』**  
 ♪『ムケッカ』ブラジルの家庭料理でパプリカ、トマト、玉ねぎと白身の魚、えびを合わせた魚介のシチューのようなものです。  
 ♪『ヴィナグレッツサラダ』『ヴィナグレッツ』は酢という意味があります。酢にみじん切りした野菜を合わせたドレッシングを作り、サラダにかけて食べます。  
 ♪『ブジンジレイチコンデンサード』大きくて甘いブラジルのプリンです。  
 ♪『ポンドケーキ』ポンドケーキの特徴は、中にたっぷりと詰まったチーズと表面のパリッとした食感で、噛みしめるとタピオカ粉独特のもっちりとした弾力を感じる事ができます。一口サイズのちょうどピンポン玉くらい大ききで発酵を行わずに作るのも大きな特徴です。園ではタピオカ粉は使用せず、白玉粉・豆腐・薄力粉を使用して作ります。  
 ♪『オレンジ』世界第1位の生産量です。  
 ★ブラジルの主食は、お米・豆・マンジョッカなどさまざまです。お米はインディカ米や日本と同じジャポニカ米など色々なお米があって料理に合わせて使い分けています。今回は、日本にも合うメニューにしたので、以上児さんは白飯を持参してください。  
 ★子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し、ブラジルの料理を味わいたと思います。

※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。