

# 令和5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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
🌸すみれ組以上は、保護者の手作り弁当 🌸☆☆おやつ持参							
6	月	わかめうどん 355/432kcal	肉豆腐 かぶの和え物 ★わかめ汁	♪ツナと昆布のおにぎり 麦茶 みかん ☆ヨーグルト 20日(さくら組:ドーナツ)	わかめ ツナ 豆腐 昆布 牛肉 かつお節	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 もやし 胡瓜 かぶ みかん
7	火	ごはん 331/420kcal	さばのみそ煮 青菜のそぼろ和え 具だくさん汁	♪大根もち 牛乳 キウイフルーツ ☆チーズ	さば ベーコン 鶏肉 かつお節 油揚げ 青のり チーズ	ごはん さつまいも ごま	しょうが 小松菜 人参 もやし 大根 しめじ ねぎ ごぼう キウイフルーツ
8	水	ごはん 331/420kcal	オムレツ フレンチサラダ しろくまスープ	♪ふのラスク 牛乳 りんご ☆プルーン	鶏卵 豚肉 きなこ	ごはん 食パン ふ	レタス 胡瓜 コーン 大根 しめじ えのき 人参 トマト 玉ねぎ ブロッコリー りんご
9	木	ごはん 331/428kcal	まぐろカツ 納豆サラダ 大根のみそ汁	♪スイートポテト 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	まぐろ 納豆 わかめ	ごはん さつまいも ごま	胡瓜 もやし 人参 大根 しめじ 玉ねぎ オレンジ
24	金	ごはん 401/493kcal	根菜シチュー かにかまの酢の物 チーズ パナナ	♪ココアプリン 麦茶 せんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ かにかま	ごはん さつまいも	れんこん 人参 胡瓜 玉ねぎ かぶ もやし キウイフルーツ
4	土	ごはん 398/343kcal	タンドリーチキン もやしののり和え きのこスープ	♪ココアパイ 麦茶 パナナ ☆☆おかし	鶏肉 のり	ごはん パイ皮	もやし 人参 えりんぎ しめじ 玉ねぎ パナナ
13	月	かぼちゃの ほうとう 378/472kcal	つくね ブロッコリーのツナ和え ★かぼちゃのみそ汁	♪ふりかけおにぎり 麦茶 みかん ☆ヨーグルト	鶏肉 ツナ	ごはん ほうとう	かぼちゃ 人参 大根 れんこん えのき 白菜 玉ねぎ もやし ブロッコリー みかん
14	火	ごはん 343/478kcal 28日(ふじ組:パン・シチュー)	たらのごまみそ焼き もやしのおかか和え 豆腐のすまし汁	♪ほうれん草ケーキ 牛乳 りんご 14日☆☆焼き芋28日☆バナナ	たら かつお節 豆腐 わかめ	ごはん さといも ごま	胡瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ れんこん りんご
1	水	ごはん 365/483kcal	鮭のクリームコーン焼き さつまいものチーズサラダ カリフラワーのスープ	♪フルーツヨーグルト 麦茶 せんべい ☆ステックパン	鮭 チーズ ヨーグルト	ごはん さつまいも	玉ねぎ 柿 カリフラワー 人参 りんご ブロッコリー しめじ パナナ
2	木	ごはん 389/467kcal	鶏のみぞれ焼き 白菜のごまドレサラダ ほうれん草のみそ汁	♪カルシウムトースト 牛乳 パナナ ☆ヨーグルト 16日(きく組:カップケーキ)	鶏肉 チーズ 青のり しらす	ごはん ごま 食パン	しめじ えのき ほうれん草 白菜 胡瓜 人参 大根 玉ねぎ パナナ
17	金	ごはん 422/511kcal	カレー 大根サラダ チーズ キウイフルーツ	♪揚げマカロニ 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 かつお節 ツナ チーズ	ごはん さつまいも マカロニ	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 コーン 胡瓜 キウイフルーツ オレンジ
18	土	☆☆サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	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	コーン 玉ねぎ パナナ

## ★誕生会 お楽しみ給食★

- ※献立内の青色は『おやさいしろくま』にてできる『サラダとしろくまスープ』をお昼に提供します。
- ※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下さいね。
- ※10日は以上児の白飯はいりません。
- ※7・21日の大根もちは、きく組・すみれ組の保護者からの紹介メニューです。
- ※22日はすみれ組が焼きそば、28日はふじ組がパンとシチューを作りお昼に食べます。
- ※16日はきく組がカップケーキ、20日はさくら組がドーナツを作り午後のおやつに食べます。
- ※ふじ組のみクッキング(28日)の日の白飯はいりません。

6日(月)は、すみれ組以上はお弁当を持って遠足に出かけます。おかず入りのお弁当を持たせて下さい。この日は、食材の発注を停めていますので、雨天でも持たせて下さい。



### ♪「おやさいしろくま」

野菜が大好きなしろくまは、ある日、「野菜の中に入った、どんなかんじかな?」と想像してみました。トマト、キャベツ、スイカ、などなど 大好きな野菜の中に入って楽しむ、しろくまのお話です。

想像をかきたてるユーモア絵本! 野菜が苦手なお子さんも野菜が好きになる絵本です。

### 「ブロッコリーの栄養」

鼻やのどなどの粘膜を健康に保つ助けとなるβ-カロテンや、免疫機能を整え、肌を健康的に保つうえで有効に作用するビタミンCが豊富に含まれています。貧血予防に効果のある鉄のほか、DNAの合成に関わる葉酸も含んでいます。旬のこの時季にメニューの食材にプラスして積極的に摂るようにしましょう。

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。