

2021年11月

## 献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん すまし汁(小葱・椎茸) ささみのレモン醤油揚げ 切り昆布煮つけ	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 三温糖 油 バター 麩 片栗粉	牛乳 ささみ 竹輪	バナナ しい茸 にんじん いんげん ねぎ 昆布 レモン	牛乳 ぞうすい
2	火	レーズンロール(乳児牛乳パン) トマトスープ 鶏のオレンジ焼き コールスローサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 りんご	レーズンボール 米 マヨドレ 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 ツナ	キャベツ りんご 玉ねぎ なめ茸 きゅうり トマト マーマレード コーン缶 のり ニンニク しょうが	牛乳 うどん
4	木	ほうとう風うどん 生揚げ含め煮 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 バナナ	うどん 米 油 三温糖	生揚げ 鶏もも肉 みそ チーズ みそ	バナナ かぼちゃ にんじん 小松菜 ねぎ しい茸	牛乳 ぞうすい
5	金	納豆ご飯 すまし汁(みつば・しめじ) 豚肉の香味焼き もやしサラダ	さつまいもスティック 牛乳 オレンジ	米 さつまいも 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚ロース 納豆	もやし オレンジ にんじん しめじ きゅうり みつば ねぎ ニンニク	牛乳 にゅうめん
6	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(かぶ・人参) お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん バナナ キャベツ かぶ グリーンピース 干しぶどう	牛乳 おにぎり
8	月	ドライカレーライス 中華スープ(豆腐・ネギ) マカロニサラダ	ソース焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん マカロニ マヨドレ 油 白いりごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚もも肉	玉ねぎ バナナ トマト 赤パプリカ にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ グリンピース	牛乳 ぞうすい
9	火	バターロール コンソメスープ(チンゲン菜・春雨) チキンディアブロ風 ひじきサラダ	じゃことコーンのごはん 麦茶 りんご	バターロール 米 パン粉 春雨 マヨドレ	鶏もも肉 しらす	りんご きゅうり コーン缶 にんじん チンゲン菜 ひじき	牛乳 うどん
10	水	ごはん すまし汁(大根・小ねぎ) 鮭の生姜焼き 野菜炒め	黒糖蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 黒糖 油 三温糖	牛乳 鮭	もやし キャベツ オレンジ 大根 にんじん ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
11	木	鶏丼 コンソメスープ(もやし・わかめ) 春雨サラダ	ごま塩おにぎり 牛乳 バナナ	米 春雨 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 ハム	玉ねぎ バナナ もやし きゅうり にんじん グリンピース わかめ	牛乳 ぞうすい
12	金	ごはん すまし汁(玉ねぎ・なめこ) 豚肉みそやき 切干大根の煮物	ブアマンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 豚ロース 油揚げ みそ	オレンジ 玉ねぎ なめこ にんじん 切干大根 いんげん しょうが	牛乳 にゅうめん
13	土	肉丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	マカロニきな粉 麦茶 果物	米 マカロニ 三温糖 マヨドレ 油 ごま油	豚もも肉 きな粉	玉ねぎ キャベツ バナナ 大根 しめじ きゅうり にんじん いんげん	牛乳 おにぎり
15	月	ケチャップライス わかめスープ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ	七五三クッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏もも肉	バナナ ブロッコリー ミックスベジタブル にんじん ねぎ わかめ しょうが	牛乳 ぞうすい
16	火	レーズンロール(乳児牛乳パン) トマトスープ 鶏のオレンジ焼き コールスローサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 りんご	レーズンボール 米 マヨドレ 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 ツナ	キャベツ りんご 玉ねぎ なめ茸 きゅうり トマト マーマレード コーン缶 のり ニンニク しょうが	牛乳 うどん
17	水	ごはん みそ汁(キャベツ・お麩) さばの塩焼き(乳児:かれない) ごま和え	バナナケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 麩 油 ごま	牛乳 さば みそ かれない	もやし バナナ オレンジ にんじん きゅうり キャベツ	牛乳 おにぎり
18	木	ほうとう風うどん 生揚げ含め煮 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 バナナ	うどん 米 油 三温糖	生揚げ 鶏もも肉 みそ チーズ	バナナ かぼちゃ にんじん 小松菜 ねぎ しい茸	牛乳 ぞうすい
19	金	納豆ご飯 すまし汁(みつば・しめじ) 豚肉の香味焼き もやしサラダ	さつまいもスティック 牛乳 オレンジ	米 さつまいも 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚ロース 納豆	もやし オレンジ にんじん しめじ きゅうり みつば ねぎ ニンニク	牛乳 にゅうめん

2021年11月

## 献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(かぶ・人参) お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん パナナ キャベツ かぶ グリーンピース 干しぶどう	牛乳 おにぎり
22	月	ドライカレーライス 中華スープ(豆腐・ネギ) マカロニサラダ	ソース焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん マカロニ マヨドレ 油 白いりごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚もも肉	玉ねぎ パナナ トマト 赤パプリカ にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ グリンピース	牛乳 ぞうすい
24	水	ごはん すまし汁(大根・小ねぎ) 鮭の生姜焼き 野菜炒め	黒糖蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 黒糖 油 三温糖	牛乳 鮭	もやし キャベツ オレンジ 大根 にんじん ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
25	木	鶏丼 コンソメスープ(もやし・わかめ) 春雨サラダ	ごま塩おにぎり 牛乳 バナナ	米 春雨 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 ハム	玉ねぎ パナナ もやし きゅうり にんじん グリンピース わかめ	牛乳 ぞうすい
26	金	ごはん すまし汁(玉ねぎ・なめこ) 豚肉みそやき 切干大根の煮物	ブアマンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 豚ロース 油揚げ みそ	オレンジ 玉ねぎ なめこ にんじん 切干大根 いんげん しょうが	牛乳 にゅうめん
27	土	肉丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	マカロニきな粉 麦茶 果物	米 マカロニ 三温糖 マヨドレ 油 ごま油	豚もも肉 きな粉	玉ねぎ キャベツ バナナ 大根 しめじ きゅうり にんじん いんげん	牛乳 おにぎり
29	月	ごはん すまし汁(小葱・椎茸) ささみのレモン醤油揚げ 切り昆布煮つけ	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 三温糖 油 バター 麩 片栗粉	牛乳 ささみ 竹輪	バナナ しい茸 にんじん いんげん ねぎ 昆布 レモン	牛乳 ぞうすい
30	火	バターロール コンソメスープ(チンゲン菜・春雨) チキンディアブロ風 ひじきサラダ	じゃことコーンのごはん 麦茶 りんご	バターロール 米 パン粉 春雨 マヨドレ	鶏もも肉 しらす	りんご きゅうり コーン缶 にんじん チンゲン菜 ひじき	牛乳 うどん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	528 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	19.7 g	カルシウム	145 mg		
		脂 質	15.6 g	ビタミンC	22 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	3.6 g		

## 「米」をしっかり食べましょう

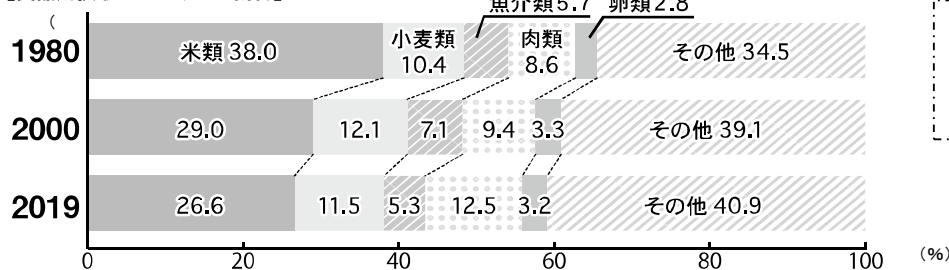
お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えている主食。ご先祖様の知恵と努力で、私たちは、お米を安定して食べることができています。

お米を中心に「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。その一方で、近年は、炭水化物である「お米」を制限するダイエット法が流行するなど、お米の消費量は減少傾向にあります。今回は、バランスの良い食生活のために、改めてお米の良さをみつめ直します。

## ★食品別にみた摂取エネルギーの変化

1980年代の食事は、栄養バランスが良い「日本型の食事」と言われています。その頃は、食事全体の40%近くのエネルギーを米類からとっていました。しかし、今では食事のエネルギーに占める米類の割合は26%程度。その代わりに増えたものが、生活習慣病の原因となる「飽和脂肪酸」を多く含む肉類です。これは、健康にとって望ましいことではありません。子どもの頃から肉類の多い食事に慣れてしまわないように、主食の米、主菜の魚などを中心とした食生活を心がけましょう。

【食品別摂取エネルギーの割合】



参考: 国立健康・栄養研究所「食品群別摂取エネルギー比率の年次推移(総数, 1人1日当たり)」

☆乳児の水分補給は牛乳が出ます。  
☆15日はお誕生日会です。  
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

