

2022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	火	バターロール コンソメスープ(しめじ・白菜) ハンバーグ もやしサラダ	ピラフ 牛乳 オレンジ	バターロール 米 パン粉 バター 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	もやし 玉ねぎ にんじん オレンジ 白菜 きゅうり しめじ グリンピース	牛乳 うどん
2	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭の青のり焼き 切干大根の煮物	おふのココアラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 三温糖 油	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	バナナ 玉ねぎ なめこ にんじん 切干大根 さやいんげん 青のり	牛乳 おにぎり
4	金	さつまいもご飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきサラダ	インデアン焼きそば 牛乳 みかん	米 蒸し中華めん さつまいも 油 マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	にんじん きゅうり もやし ねぎ コーン缶 ピーマン ひじき みかん わかめ	牛乳 チャーハン
5	土	鶏丼 中華スープ(大根・しめじ) のり和え	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ バナナ 大根 きゅうり にんじん しめじ グリンピース のり	牛乳 おにぎり
7	月	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) キャベツと豚肉の味噌炒め スティックきゅうり(マヨ)	セサミトースト 牛乳 バナナ	米 食パン 三温糖 マーガリン 油 ごま マヨドレ	牛乳 豚もも肉 みそ	キャベツ きゅうり バナナ にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ ニンニク	牛乳 ぞうすい
8	火	レーズンロール(乳児:牛乳パン) トマトスープ チキンチーズボール ブロッコリーサラダ	中華ごはん 麦茶 オレンジ	レーズンボール 米 マカロニ 片栗粉 三温糖 マヨドレ ごま油 牛乳パン	鶏もも肉 チーズ	オレンジ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ トマト しめじ ねぎ しょうが	牛乳 うどん
9	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) かじきステーキ キャベツのゆかりあえ	パンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 かじき みそ 油揚げ スキムミルク	キャベツ パイナップル バナナ もやし きゅうり	牛乳 おにぎり
10	木	肉わかめうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ジャムパン 牛乳 りんご	うどん ジャムパン 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	りんご にんじん 大根 玉ねぎ さやいんげん わかめ	牛乳 ぞうすい
11	金	納豆ご飯 すまし汁(みつば・はんぺん) さわらのごまダレ焼き お浸し	焼き芋 牛乳 みかん	さつまいも 米 ごま 三温糖	牛乳 さわら 納豆 はんぺん	もやし にんじん みつば ほうれん草 みかん	牛乳 にゅうめん
12	土	肉味噌丼 野菜スープ(人参・えのき) キャベツサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん えのき きゅうり 干しぶどう	牛乳 おにぎり
14	月	ごはん すまし汁(人参・かぶ) 鶏肉のカレー風味から揚げ 野菜炒め	マシュマロおこし 牛乳 バナナ	米 コーンフレーク マシュマロ 片栗粉 バター	牛乳 鶏肉	もやし キャベツ バナナ にんじん かぶ しょうが	牛乳 ぞうすい
15	火	赤飯 すまし汁(おふ・椎茸) ささみフライ甘味噌がけ 子ぎつねサラダ	どらやき 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 もち米 パン粉 油 麩 白いりごま	牛乳 ささみ あずき たまご 油揚げ みそ かつお節	オレンジ レタス 水菜 しいたけ きゅうり	牛乳 うどん
16	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭の青のり焼き 切干大根の煮物	おふのココアラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 三温糖 油	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	バナナ 玉ねぎ なめこ にんじん 切干大根 さやいんげん 青のり	牛乳 おにぎり
17	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 ナムル	ツナとなめたけごはん 麦茶 りんご	中華めん 米 油 白いりごま 三温糖 ごま油	生揚げ 豚もも肉 ツナ	もやし りんご キャベツ 小松菜 にんじん なめ茸 コーン缶 のり ニンニク	牛乳 ぞうすい
18	金	さつまいもご飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきサラダ	インデアン焼きそば 牛乳 みかん	米 蒸し中華めん さつまいも 油 マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	にんじん きゅうり もやし ねぎ コーン缶 ピーマン ひじき みかん わかめ	牛乳 チャーハン
19	土	鶏丼 中華スープ(大根・しめじ) のり和え	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ バナナ 大根 きゅうり にんじん しめじ グリンピース のり	牛乳 おにぎり

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	
21	月	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) キャベツと豚肉の味噌炒め スティックきゅうり(マヨ)	セサミトースト 牛乳 バナナ	米 食パン 三温糖 マーガリン 油 ごま マヨドレ	牛乳 豚もも肉 みそ	キャベツ きゅうり バナナ にんじん 玉ねぎ しい草 ねぎ ニンニク	牛乳 ぞうすい
22	火	レーズンロール(乳児:牛乳パン) トマトスープ チキンチーズボール ブロッコリーサラダ	中華ごはん 麦茶 オレンジ	レーズンボール 米 マカロニ 片栗粉 三温糖 マヨドレ ごま油 牛乳パン	鶏もも肉 チーズ	オレンジ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ トマト しめじ ねぎ しょうが	牛乳 うどん
24	木	肉わかめうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ジャムパン 牛乳 りんご	うどん ジャムパン 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	りんご にんじん 大根 玉ねぎ さやいんげん わかめ	牛乳 ぞうすい
25	金	納豆ご飯 すまし汁(みつば・はんぺん) さわらのごまダレ焼き お浸し	焼き芋 牛乳 みかん	さつまいも 米 ごま 三温糖	牛乳 さわら 納豆 はんぺん	もやし にんじん みつば ほうれん草 みかん	牛乳 にゅうめん
26	土	肉味噌丼 野菜スープ(人参・えのき) キャベツサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん えのき きゅうり 干しぶどう	牛乳 おにぎり
28	月	ごはん すまし汁(人参・かぶ) 鶏肉のカレー風味から揚げ 野菜炒め	マシュマロおこし 牛乳 バナナ	米 コーンフレーク マシュマロ 片栗粉 バター	牛乳 鶏肉	もやし キャベツ バナナ にんじん かぶ しょうが	牛乳 ぞうすい
29	火	バターロール コンソメスープ(しめじ・白菜) ハンバーグ もやしサラダ	ピラフ 牛乳 オレンジ	バターロール 米 パン粉 バター 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	もやし 玉ねぎ にんじん オレンジ 白菜 きゅうり しめじ グリンピース	牛乳 うどん
30	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) かじきステーキ キャベツのゆかりあえ	パイケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 かじき みそ 油揚げ スキムミルク	キャベツ パイナップル バナナ もやし きゅうり	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	542 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	21.2 g	カルシウム	184 mg		
		脂 質	17.5 g	ビタミンC	24 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	3.8 g		

☆乳児の朝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。



**旬の食材** **しいたけ**

天然ものや露地栽培のものは春と秋に旬があり、秋は10月から11月ごろ収穫されます。購入するときは、かさが開ききっていない厚みのあるものを選びましょう。焼きものや揚げもの・煮ものと、様々な調理法で香りやうま味、食感が楽しめます。

**七五三に縁起のよい食べもの**

子どもの成長を祝う七五三では、縁起のよい食べものを準備するといいいでしょう。代表的なのは赤飯、

尾頭つきのタイやエビで、赤い食べものには厄除けの意味があります。エビフライなどの献立を取り入れると、子どもは食べやすくなるでしょう。