

2023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	水	ごはん みそ汁(ねぎ・白菜) 鶏肉の塩こうじ焼き 大根サラダ	黒糖ラスク 牛乳 みかん	米 バター 麩 黒糖 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ みそ	大根 白菜 きゅうり ねぎ みかん	牛乳 おにぎり
2	木	和風きのこスパゲティ コンソメスープ(わかめ・もやし) サツマイモサラダ	ピラフ 牛乳 バナナ	スパゲティ さつまいも 米 マヨドレ 油 バター	牛乳 豚もも肉 鶏ひき肉 ダイスカットチーズ かつお節	バナナ 玉ねぎ もやし えのき しめじ きゅうり わかめ にんじん グリンピース	牛乳 ぞうすい
4	土	肉味噌丼 コンソメスープ(キャベツ・人参) のり和え	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし にんじん バナナ キャベツ きゅうり のり	牛乳 おにぎり
6	月	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鮭の生姜焼き 野菜炒め	シュガートースト 牛乳 オレンジ	米 食パン バター 三温糖	牛乳 鮭	もやし キャベツ オレンジ 椎茸 にんじん ねぎ しょうが	牛乳 ぞうすい
7	火	バターロール トマトスープ チキンチーズボール かぼちゃサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 りんご	バターロール 米 マヨドレ シェルマカロニ 片栗粉 バター 油 三温糖	鶏もも肉 鶏ひき肉 切れてるチーズ ツナ	かぼちゃ りんご 玉ねぎ きゅうり にんじん トマト グリンピース なめ茸 のり	牛乳 うどん
8	水	マーボー丼 すまし汁(舞茸・おふ) ブロッコリーサラダ	じゃがハムパイ 牛乳 みかん	米 バイ皮 じゃがいも マヨドレ 三温糖 片栗粉 麩 油 ごま油	豆腐 牛乳 豚ひき肉 ハム みそ	ねぎ ブロッコリー まい茸 にんじん みかん しょうが	牛乳 おにぎり
9	木	肉わかめうどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	さつまいもスティック 牛乳 バナナ	うどん さつまいも 油 三温糖 マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐	きゅうり にんじん バナナ 大根 玉ねぎ さやいんげん わかめ	牛乳 ぞうすい
10	金	ごはん みそ汁(あおさ・大根) 豚肉の香味焼き もやしサラダ	りんごケーキ 牛乳 みかん	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油	牛乳 豚ロース みそ スキムミルク	もやし にんじん 大根 きゅうり りんご ねぎ あおさ みかん ニンニク	牛乳 にゅうめん
11	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(もやし・人参) キャベツとツナの和え物	黒糖蒸しパン 麦茶 りんご	米 小麦粉 黒糖 油 三温糖 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳 ツナ	りんご キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし グリンピース	牛乳 おにぎり
13	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鯖の塩焼き 白菜のおかか和え	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖	牛乳 さば 生クリーム みそ かつお節 かいり	白菜 オレンジ 玉ねぎ にんじん なめこ	牛乳 ぞうすい
14	火	赤飯 花ふのすまし汁(みつば) 松風焼き 切昆布煮付け	チュロス 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 もち米 油 花麩 白いりごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐 あずき	りんご かぶ 玉ねぎ みつば にんじん 青のり	牛乳 うどん
15	水	ごはん みそ汁(ねぎ・白菜) 鶏肉の塩こうじ焼き 大根サラダ	黒糖ラスク 牛乳 みかん	米 バター 麩 黒糖 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ みそ	大根 白菜 きゅうり ねぎ みかん	牛乳 おにぎり
16	木	和風きのこスパゲティ コンソメスープ(わかめ・もやし) サツマイモサラダ	ツナとなめたけごはん 牛乳 バナナ	スパゲティ さつまいも 米 マヨドレ 油	牛乳 豚もも肉 ツナ ダイスカットチーズ かつお節	バナナ 玉ねぎ もやし えのき しめじ きゅうり なめ茸 のり わかめ	牛乳 ぞうすい
17	金	ごま塩ごはん みそ汁(小松菜・かぶ) 筑前煮 ほうれん草のごま和え	ソース焼きそば 牛乳 みかん	米 蒸し中華めん 油 三温糖 白いりごま	牛乳 鶏もも肉 竹輪 豚もも肉 みそ	もやし にんじん みかん たけのこ かぶ 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ 椎茸 青のり	牛乳 にゅうめん
18	土	肉味噌丼 コンソメスープ(キャベツ・人参) のり和え	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし にんじん バナナ キャベツ きゅうり のり	牛乳 おにぎり
20	月	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鮭の生姜焼き 野菜炒め	シュガートースト 牛乳 オレンジ	米 食パン バター 三温糖 食パン	牛乳 鮭	もやし キャベツ オレンジ しいたけ にんじん ねぎ しょうが	牛乳 ぞうすい

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	火	バターロール トマトスープ チキンチーズボール かぼちゃサラダ	ピラフ 麦茶 りんご	バターロール 米 マヨドレ シェルマカロニ 片栗粉 バター 油 三温糖	鶏もも肉 鶏ひき肉 切れてるチーズ	かぼちゃ りんご 玉ねぎ きゅうり にんじん トマト グリーンピース	牛乳 うどん
22	水	マーボー丼 すまし汁(舞茸・おふ) ブロッコリーサラダ	じゃがハムパイ 牛乳 みかん	米 パイ皮 じゃがいも マヨドレ 三温糖 片栗粉 麩 油 ごま油	豆腐 牛乳 豚ひき肉 ハム みそ	ねぎ ブロッコリー まい茸 にんじん みかん しょうが	牛乳 おにぎり
24	金	ごはん みそ汁(あおさ・大根) 豚肉の香味焼き もやしサラダ	りんごケーキ 牛乳 みかん	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油	牛乳 豚ロース みそ スキムミルク	もやし にんじん 大根 きゅうり りんご ねぎ あおさ みかん ニンニク	牛乳 にゅうめん
25	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(もやし・人参) キャベツとツナの和え物	黒糖蒸しパン 麦茶 りんご	米 小麦粉 黒糖 油 三温糖 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳 ツナ	りんご キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし グリーンピース	牛乳 おにぎり
27	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鯖の塩焼き 白菜のおかか和え	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖	牛乳 さば 生クリーム みそ かつお節 かれい	白菜 オレンジ 玉ねぎ にんじん なめこ	牛乳 ぞうすい
28	火	牛乳パン コンソメスープ(大根・わかめ) ハンバーグ コールスローサラダ	中華ごはん 麦茶 りんご	牛乳パン 米 マヨドレ パン粉 三温糖 ごま油	豚ひき肉 牛乳 鶏もも肉	りんご キャベツ 大根 玉ねぎ きゅうり にんじん しめじ コーン缶 ねぎ わかめ しょうが	牛乳 うどん
29	水	ごはん すまし汁(おふ・豆腐) ささみのレモン醤油揚げ 春雨サラダ	プアマンケーキ 牛乳 みかん	米 小麦粉 三温糖 油 春雨 麩 片栗粉 ごま油	牛乳 ささみ 豆腐 ハム	きゅうり にんじん レモン果汁 みかん	牛乳 おにぎり
30	木	みそラーメン 大根とツナの煮物 チーズ	スイートポテト 牛乳 バナナ	中華めん さつまいも 三温糖 ごま油 バター	牛乳 豚もも肉 みそ ツナ 卵 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	大根 にんじん バナナ もやし キャベツ ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	541 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	20.6 g	カルシウム	186 mg		
		脂質	18.0 g	ビタミンC	25 mg		
		塩分	1.9 g	食物繊維	4.2 g		

・11月の誕生会は14日です。
 ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
 ・やむおえずメニューを変更する場合があります。

ご飯をしっかり食べましょう

おうちごはんの主役は なんとってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り 文化的で健康的な食生活を送りましょう。

★ご飯のメリット★

・ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は 小麦粉から作るパンに比べて 咀嚼回数が多くなります。毎日 ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。

・体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも 水分の量を増やすだけで 消化に良い食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。

・「安心」して食べることができる

食品は 多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために 消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点 お米は 数少ない国内自給率がほぼ100%の食品。日本人が主食として食べ続けてきた食品なので 安心して食べることができます。

