

2020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	
2	月	二色丼 すまし汁(油揚げ・麩) 豆腐サラダ	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 おふ、バター 黒糖 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ	バナナ レタス みずな きゅうり 刻みのり	牛乳 にゅう麺
4	水	ごはん みそ汁(小ねぎ・あおさ) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のナムル(しめじ)	蒸しパン 牛乳 柿	米 小麦粉 三温糖 油 ごま ごま油	牛乳 みそ	かき(柿) こまつな しめじ 小ねぎ あおさ 干しぶどう	牛乳 チャーハン
5	木	野菜タンメン 南瓜のいとこ煮(非常食) マヨきゅうり	わかめおにぎり 麦茶 オレンジ	中華めん(生) 米 ごま油 マヨドレ	豚もも肉	キャベツ オレンジ たまねぎ にんじん ホールコーン缶 きゅうり	牛乳 パンケーキ
6	金	ごま塩ごはん すまし汁(なめこ・ねぎ) 筑前煮 ほうれん草のごま和え	パンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま	牛乳 鶏もも肉 ちくわ スキムミルク	もやし ほうれんそう バナナ パイナップル缶 たけのこ にんじん なめこ ごぼう ねぎ さやいんげん しいたけ	牛乳 うどん
7	土	春雨丼 野菜スープ(大根・人参) コールスローサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	米 はるさめ マヨドレ ごま油 三温糖	豚もも肉	キャベツ にんじん だいこん きゅうり コーン缶 たけのこ しいたけ さやいんげん しょうが	牛乳 おにぎり
9	月	レーズンロール コンソメスープ(かぶ・人参) ささみフライ甘味噌がけ キャベツサラダ	ピラフ 麦茶 りんご	レーズンボール 米 油 パン粉 小麦粉 三温糖 マヨドレ バター ごま	ささみ 豚ひき肉 みそ	りんご にんじん キャベツ たまねぎ かぶ ホールコーン缶 グリーンピース(冷凍)	牛乳 ぞうすい
10	火	ピピンパ丼 中華スープ(白菜・ねぎ) ひじきの中華和え	アップルパイ 牛乳 オレンジ	米 パイ皮 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚ひき肉 みそ	りんご ほうれんそう にんじん オレンジ もやし ホールコーン缶 はくさい さやいんげん ひじき しょうが ねぎ	牛乳 スパゲッティ
11	水	ツナカレーライス コンソメスープ (ワカメ・コーン) マカロニサラダ	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン じゃがいも マカロニ マヨドレ 油	牛乳 ツナ(油漬缶)	たまねぎ にんじん バナナ きゅうり ホールコーン缶 カットわかめ	牛乳 チャーハン
12	木	ちゃんぽん風うどん 生揚げ含め煮 チーズ	焼きおにぎり 麦茶 オレンジ	ゆでうどん 米 三温糖 ごま油	生揚げ チーズ 豚もも肉 かまぼこ	オレンジ こまつな キャベツ にんじん たけのこ しいたけ	牛乳 パンケーキ
13	金	ケチャップライス コンソメスープ (マカロニ・チンゲン 菜) えびフライ	幼児ケーキ 乳児パンケーキ 麦茶	ショートケーキ 米 パン粉 油 小麦粉 マヨドレ マカロニ	えび(むき身) ハム	にんじん ブロッコリー タマネギ チンゲンサイ グリーンピース(冷凍)	牛乳 うどん
14	土	マーボー丼 中華スープ(ワカメ・ねぎ) お浸し	カップゼリー 麦茶 バナナ	ゼリー(オレンジ) 米 リッツ 片栗粉 油 ごま油 三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	もやし ねぎ にんじん うれんそう カットわかめ しょうが	牛乳 おにぎり
16	月	二色丼 すまし汁(油揚げ・麩) 豆腐サラダ	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 おふ、バター 黒糖 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ	バナナ レタス みずな きゅうり 刻みのり	牛乳 にゅう麺
17	火	バターロール ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 りんご	バターロール じゃがいも 米 油 三温糖 ごま油	鶏もも肉 牛乳 ツナ(油漬缶)	りんご たまねぎ ブロッコリー にんじん なめたけ ホールコーン缶 刻みのり	牛乳 ケチャップライス
18	水	ごはん みそ汁(小ねぎ・あおさ) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のナムル(しめじ)	蒸しパン 牛乳 柿	米 小麦粉 三温糖 油 ごま ごま油	牛乳 みそ	かき(柿) こまつな しめじ 小ねぎ あおさ 干しぶどう	牛乳 チャーハン
19	木	野菜タンメン 南瓜のいとこ煮(非常食) マヨきゅうり	わかめおにぎり 麦茶 オレンジ	中華めん(生) 米 ごま油 マヨドレ	豚もも肉	キャベツ オレンジ たまねぎ にんじん ホールコーン缶 きゅうり	牛乳 パンケーキ
20	金	ごま塩ごはん すまし汁(なめこ・ねぎ) 筑前煮 ほうれん草のごま和え	パンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま	牛乳 鶏もも肉 ちくわ スキムミルク	もやし ほうれんそう バナナ パイナップル缶 たけのこ にんじん なめこ ごぼう ねぎ さやいんげん しいたけ	牛乳 うどん

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	土	春雨丼 野菜スープ(大根・人参) コールスローサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	米 はるさめ マヨドレ ごま油 三温糖	豚もも肉	キャベツ にんじん だいこん きゅうり コーン缶 たけのこ しいたけ さやいんげん しょうが	牛乳 おにぎり										
24	火	ピピンパ丼 中華スープ(白菜・ねぎ) ひじきの中華和え	アップルパイ 牛乳 オレンジ	米 パイ皮 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚ひき肉 みそ	りんご ほうれんそう にんじん オレンジ もやし ホールコーン缶 はくさい さやいんげん ひじき しょうが ねぎ	牛乳 ぞうすい										
25	水	ツナカレーライス コンソメスープ (ワカメ・コーン) マカロニサラダ	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン じゃがいも マカロニ マヨドレ 油	牛乳 ツナ(油漬缶)	たまねぎ にんじん バナナ きゅうり ホールコーン缶 カットわかめ	牛乳 チャーハン										
26	木	ちゃんぽん風うどん 生揚げ含め煮 チーズ	焼きおにぎり 麦茶 オレンジ	ゆでうどん 米 三温糖 ごま油	生揚げ チーズ 豚もも肉 かまぼこ	オレンジ こまつな キャベツ にんじん たけのこ しいたけ	牛乳 パンケーキ										
27	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・麩) 豚肉のチーズパン粉焼き のり和え	さつま芋チップス 牛乳 柿	米 さつまいも パン粉 メープルシロップ ごま おふ	牛乳 豚ロース 粉チーズ みそ	かき(柿) もやし きゅうり にんじん たまねぎ 刻みのり	牛乳 うどん										
28	土	マーボー丼 中華スープ(ワカメ・ねぎ) お浸し	カップゼリー 麦茶 バナナ	ゼリー(オレンジ) 米 リッツ 片栗粉 油 ごま油 三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	もやし ねぎ にんじん ほうれんそう カットわかめ しょうが	牛乳 おにぎり										
30	月	レーズンロール コンソメスープ(かぶ・人参) ささみフライ甘味噌がけ キャベツサラダ	ピラフ 麦茶 りんご	レーズンボール 米 油 パン粉 小麦粉 三温糖 マヨドレ バター ごま	ささみ 豚ひき肉 みそ	りんご にんじん キャベツ たまねぎ かぶ ホールコーン缶 グリーンピース(冷凍)	牛乳 スパゲッティ										
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	499 kcal	鉄	1.8 mg	たんぱく質	16.6 g	カルシウム	152 mg	脂質	13.7 g	ビタミンC	26 mg	塩分	2.0 g	食物繊維	3.5 g

お米でしっかり栄養補給

お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。

私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。

お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

★お米の栄養

子ども1人前(米50g)あたりのエネルギー・栄養素(量)

お米は、過剰摂取が問題となっている脂質量が少なく、食塩は0g。そして、健康に生きるために必要な栄養素をしっかり含んでいます。

成分	含有量	主な働き	その他の食品で摂取する場合
エネルギー	179kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3個 (50g)
たんぱく質	3.1g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳 コップ1/2杯 (90ml)
脂質	0.5g	細胞をつくる	クリームパン 1かけ
ビタミンB1	0.04mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大)4枚 (100g)
ビタミンB2	0.01mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる	だいこん 輪切り3cm (100g)
鉄	0.4mg	酸素を運び、貯蔵する	とうもろこし 1/4本 (50g)
カリウム	45mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す	きゅうり 1/4本 (25g)
亜鉛	0.7mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれんそう 1/2束 (100g)
食物繊維	0.3g	腸内環境を整える	レタス 葉(大)2枚 (25g)

お米の精製度を変えて栄養アップ

いつものお米を精白米から7分つき米、胚芽米に変えることで栄養量がアップ！子どもたちの成長に必要な栄養素をさらに多く摂取することができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g

出典 日本食品標準成分表2015年度版(七訂) 100gあたり

