

予 定 献 立 表 榛東南部こども園

令和3年11月

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ()は未満児
					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	麦茶 ミニかにパン	ご飯、鯖の西京焼き、れんこんサラダ、きのこ汁、柿	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、砂糖、ごま油、カ ニパン	○牛乳、さば、米みそ、 ○脱脂粉乳	かき、れんこん、ぶなしめじ、だいこん、きゅう り、レタス、にんじん、えのきたけ、ごま、干し いたけ	506.1(454.9) 2.2(2.0)
2	火	麦茶 たまごボーロ	食パン、白身魚のフライタルソース かけ、ツナサラダ、ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク おにぎり	米、マヨネーズ、油、 ○砂糖、食パン	○牛乳、卵、○木綿豆 腐、ツナ油漬缶、○脱脂 粉乳、白身魚	キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん皮むき、コーン、きゅうり、レモン果 汁、のり	590.3(491.2) 2.4(2.0)
4	木	麦茶 プチダノン	ツナの和風スパゲッティ、ブロッコリー のごまマヨサラダ、キャベツスープ、グ レープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	スパゲティ、マヨネー ズ、砂糖、油	○牛乳、○プチダノン、 ツナ油漬缶、○脱脂粉 乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、しめじ、キャ ベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、万能ねぎ、 すりごま、にんにく	622.5(575.8) 2.8(1.8)
5	金	麦茶 ビスケット	ビビンバ丼、ワカメとトマトのサラダ、 青菜スープ、オレンジ	牛乳・ミルク フルーツサンド	米、○サンドイッチパ ン、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉、いか、み そ○脱脂粉乳、ホイップ クリーム	オレンジ、もやし、こまつな、ほうれんそう、ミニ トマト、きゅうり、しめじ、えのきたけ、たけの こ、にんじん、干しいたけ、わかめ、にんに	597.5(521.4) 2.2(2.0)
6	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンド イッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
8	月	麦茶 ミルクパン	ご飯、マグロの五色揚げ、ほうれんそ うともやしのナムル、たまねぎと麩の 味噌汁、グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚アーモンド	片栗粉、米、さつまい も、油、○砂糖、麩、ご ま油、○ミルクパン	○牛乳、かじき、大豆、 ○卵、米みそ○脱脂粉 乳、ヨーグルト、小イワ	ほうれんそう、グレープフルーツ、たまねぎ、も やし、にんじん、グリーンピース、ごま、焼きの り、カットわかめ、アーモンド	721(661) 2.1(2.0)
9	火	麦茶 せんべい	ご飯、ふりかけ、おでん、ブロッコリー の酢醤油和え、オレンジ	牛乳、ミルク おからのカップ ケーキ	米、小麦粉、砂糖、 バター	おから、ゆで卵、さつま 揚げ、ウインナーソー セージ、かつお節	だいこん、ブロッコリー、こんにやく、オレンジ、 こんぶ、にんじん、ごま、あおのり、干しぶどう	617(527) 3.2(3.0)
10	水	麦茶 スティック人参	みそラーメン、野菜炒め、餃子、グ レープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	中華めん、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○脱 脂粉乳	○バナナ、グレープフルーツ、キャベツ、もや し、にら、にんじん、コーン、○にんじん	718.2(601.3) 2.5(2.2)
11	木	麦茶 クラッカー	食パン、レバー入り肉団子、白菜サラ ダ、ベーコンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク とうふ団子	○米、油、砂糖、白 玉粉、食パン	○牛乳、ベーコン、○脱 脂粉乳、きな粉、鶏レ バー	はくさい、たまねぎ、オレンジ、りんご、きゅう り、干しぶどう、○焼きのり、パセリ	470.8(411.9) 1.8(1.7)
12	金	麦茶 バナナ	赤飯、焼き魚、ひじきの煮物、すまし 汁、みかん (七五三お祝いメニュー)	牛乳・ミルク、 ドーナツ	もち米、ごま油、砂 糖、小麦粉	○牛乳、ぎんざけ、油揚 げ、かまぼこ、ささげ、○ 脱脂粉乳、卵	みかん、ほうれんそう、にんじん、さやえんどう う、ひじき、ごま、○バナナ	637.5(550.3) 2.8(2.3)
13	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
15	月	麦茶 ビスケット	ご飯、ニラ納豆、三色ごま和え、豚 汁、オレンジ	牛乳・ミルク 千歳あめ、焼き 芋	○さつまいも、米、さ といも、油、砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、 鶏ひき肉、豚肉、米み そ、いわし、○脱脂粉乳	こまつな、もやし、オレンジ、にら、板こんにやく、 ねぎ、にんじん、だいこん、にんじん、ごぼ う、ごま	526.2(456.1) 1.7(1.6)
16	火	麦茶 ももヨーグルト	食パン、鶏のマーマレード焼き、スパ ゲティーサラダ、野菜スープ、グ レープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	スパゲティ、マヨネー ズ、○グラニュー 糖、○焼ふ、食パン	○牛乳、鶏もも肉、ハ ム、○脱脂粉乳、○ヨ ーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、もやし、きゅうり、コーン、マーマレード、 にんにく、○もも缶	546.3(487.2) 2.2(1.9)
17	水	麦茶 せんべい	菜めし、さんまの蒲焼き、彩り和え、大 根と油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、錦糸玉子、米 みそ、油揚げ、○脱脂 粉乳、さんま	だいこん、だいこん、オレンジ、もやし、きゅう り、ほうれんそう、にんじん、だいこん	550.2(484.0) 2.5(2.3)
18	木	麦茶 スティック大根	バターロールパン、焼きそば、中華風 コーンスープ、しゅうまい、グ レープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	焼きそばめん、ロー ルパン、油、ごま油	○牛乳、卵、豚肉(ば ら)、あさり水煮缶、○脱 脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、クリームコー ン缶、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、パ セリ、干しいたけ、あおのり、大根	607.3(492.1) 3.5(2.9)
19	金	麦茶 ビスコ	ご飯、八宝菜、ばんさんすう、コーンと わかめのスープ、フレッシュナッブル	牛乳・ミルク アメリカドッグ	米、はるさめ、油、片 栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、しばえび、い か、ハム、豚肉、○脱脂 粉乳、ソーセージ	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけの こ、きゅうり、コーン、ピーマン、カットわかめ、 黒きくらげ	536.8(509.5) 2.8(2.6)
20	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	2.0(1.7)
22	月	麦茶 やさしいパン	ご飯、鶏唐揚げの南蛮漬け、小松菜と 卵の甘酢和え、麩とわかめの味噌 汁、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、片栗粉、米ぬか 油、焼ふ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、み そ、しらす干し、○脱脂 粉乳、錦糸玉子	こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、しょうが、にんにく、カットわかめ	587.2(551.0) 2.6(2.3)
24	水	麦茶 チーズ、クラッ カー	きつねうどん、やくみ、ゆでたまご、ふ ろふき大根の肉味噌がけ、グ レープフルーツ	ヨーグルト和え	油、砂糖、片栗粉、う どん	○ヨーグルト/卵、鶏ひ き肉、油揚げ、かつお節、米 みそ、○プロセスチーズ	だいこん、○バナナ、グレープフルーツ、ほう れんそう、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○ パイン缶、ねぎ、干しいたけ	537.4(507.1) 1.3(1.0)
25	木	麦茶 せんべい	メロンパン、コーンクリームグラタン、 春雨サラダ、ピーンズスープ、リンゴゼ リー (誕生会メニュー)	牛乳・ミルク ショートケーキ、 ワッフル	マカロニ、油、はるさ め、砂糖、メロンパ ン	○牛乳、生クリーム、ゆで大 豆、ベーコン、ハム、粉チー ズ、○脱脂粉乳	クリームコーン缶、たまねぎ、ホールトマト缶 詰、キャベツ、みかん缶、きゅうり、コーン、 マッシュルーム缶、パセリ、リンゴ果汁	814.1(515.9) 2.6(2.4)
26	金	麦茶 甘食	ご飯、人参たらこ、たけのことマグロの 煮物、白菜とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	米、○砂糖、油、○ 片栗粉、○砂糖	○牛乳、たらこ、ツナ油 漬缶、米みそ○脱脂粉 乳	はくさい、たけのこ、にんじん、オレンジ、いん げん、カットわかめ、○だいこん	510.3(408.1) 2.6(2.3)
27	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ (ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	1.3(1.3)
29	月	麦茶 せんべい	シーフードカレーライス、ささみと野菜 のサラダ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナケーキ	米、じゃがいも、○ ホットケーキ粉、油、 砂糖	○牛乳、しばえび、い か、鶏ささ身、あさり水 煮缶、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、○バナナ、にん じん、にんじん、いんげん、グリーンピース、レモ ン果汁	561.8(482.1) 2.4(2.1)
30	火	麦茶 アセロラゼリー	食パン、かぼちゃコロケ、マカロニサ ラダ、トマトスープ、オレンジ	ジョア せんべい	マカロニ、マヨネー ズ、油、片栗粉、食 パン	ハム、卵、ジョア	オレンジ、トマト缶詰、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン、かぼちゃ、アセロラ果汁	534.7(484.8) 2.4(1.9)
※献立は都合により変わることがあります。								月平均 561(508) 2.3(2.1)

11月の食事だより

・秋は新米が出回り、お米が美味しい季節です。お米は日本の主食として健康を支えてきました。「ごはん」を食べることは、健康に良いことがたくさんあります。改めてごはんを見直して見ましょう。



- 『お米は栄養の宝庫』…炭水化物、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維など、栄養が豊富に含まれています。
- 『お米で脳を活性化』…お米の主成分である炭水化物は、消化、吸収されるとブドウ糖になります。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。
- 『新米の炊き方』…新米は『普通のお米』に比べて水分量が多いので、水加減を少なめに少し固めに炊くと良いです。