

令和6年度 11月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

| 日 曜 | 献立名 | 主 材 料 | | | エネルギー (kcal) | 午前おやつ (未着児) | 午後おやつ |
|------|---|----------------------------------|--|----------------------|-----------------|----------------|---------------------|
| | | (赤) 血や肉になるもの | (緑) 体の調子を整えるもの | (黄) 体を動かす力になるもの | | | |
| 1 金 | 肉入りうどん 酢のもの | 豚肉 牛乳 | ごぼう 人参 ねぎ キャベツ きゅうり | うどん サラダ油 | 404 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 2 土 | お弁当の日 (ひよこ・つくし・たんぽぽ組：給食あり) ナポリタン 果物 | ハム | 玉ねぎ ピーマン パナナ | スパゲティ サラダ油 | 310 | お菓子 | お菓子 |
| 3 日 | 文化の日 | | | | | | |
| 4 月 | 振替休日 | | | | | | |
| 5 火 | 豚肉 もやしとほうれん草の和えもの | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ もやし ほうれん草 パナナ | 米 サラダ油 | 349 (521) | お菓子 | 牛乳 果物 |
| 6 水 | オムレツ 粉ふき芋 温野菜 チーズ ふりかけ みそ汁 | 鶏ひき肉 卵 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ | 米 じゃが芋 サラダ油 | 336 (508) | 牛乳 お菓子 | ミルク お菓子 |
| 7 木 | カレー りんごサラダ | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり パナナ | 米 じゃが芋 サラダ油 | 389 (561) | チーズ お菓子 | ミルク 果物 |
| 8 金 | お誕生会 (青菜ごはん エビカツ 添え野菜 果物) | えび 牛乳 | ブロッコリー 人参 パナナ | 米 サラダ油 | 403 | | 牛乳 お菓子 |
| 9 土 | ミートスパゲッティ 果物 | 豚ひき肉 | 玉ねぎ 人参 ピーマン パナナ | スパゲティ サラダ油 | 433 | お菓子 | お菓子 |
| 10 日 | | | | | | | |
| 11 月 | 五目丼 酢のもの | 鶏肉 卵 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 しいたけ 三つ葉 ねぎ キャベツ きゅうり りんご | 米 サラダ油 | 379 (551) | お菓子 | ミルク 果物 |
| 12 火 | 白身魚のしょうゆ煮 ひじき炒め ポイルウインナー もみじ納豆 みそ汁 | カレイ ひじき ウインナー 納豆 牛乳 | 人参 大根 | 米 サラダ油 | 301 (473) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 13 水 | ミニハンバーグ ポテトサラダ 温野菜 チーズ ふりかけ みそ汁 | 牛豚ひき肉 ハム チーズ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | 玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー 白菜 | 米 じゃが芋 サラダ油 サツマイモ | 322 (494) | 牛乳 お菓子 | ミルク スイートポテト |
| 14 木 | 野菜カレー キャベツサラダ | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす キャベツ きゅうり パナナ | 米 サラダ油 | 319 (491) | チーズ お菓子 | ミルク 果物 |
| 15 金 | マーボー豆腐 ポイルウインナー 中華春雨サラダ みそ汁 | 豚鶏ひき肉 豆腐 ウインナー 飲むヨーグルト | グリーンピース きゅうり もやし 人参 ごぼう ねぎ | 米 春雨 サラダ油 | 367 (539) | 牛乳 お菓子 | 飲む ヨーグルト お菓子 |
| 16 土 | 焼きそば 果物 | 豚肉 | 人参 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン パナナ | 中華めん サラダ油 | 478 | お菓子 | お菓子 |
| 17 日 | | | | | | | |
| 18 月 | 二色丼 酢のもの 野菜スープ | 鶏ひき肉 卵 | キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ パナナ | 米 じゃが芋 サラダ油 | 407 (579) | お菓子 | ミルク 果物 |
| 19 火 | カレイ生姜煮 大根とさつま揚げ煮 卵焼き もみじ納豆 みそ汁 | カレイ 卵 納豆 牛乳 ヨーグルト | 生姜 大根 人参 | 米 じゃが芋 サラダ油 | 319 (491) | 牛乳 お菓子 | ヨーグルト お菓子 |
| 20 水 | しょうゆラーメン キャベツとツナの和えもの 果物 | 豚肉 ツナ 牛乳 卵 | ねぎ キャベツ きゅうり パナナ かぼちゃ | 中華めん サラダ油 | 438 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 パンフキンバイ |
| 21 木 | カレー キャベツサラダ | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ | 米 じゃが芋 サラダ油 | 381 (553) | チーズ お菓子 | ミルク 果物 |
| 22 金 | さんま生姜煮 鶏ごぼう 卵焼き チーズ みそ汁 | さんま 鶏肉 卵 チーズ 豆腐 牛乳 | 生姜 ごぼう | 米 サラダ油 | 380 (552) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 サーター アランダギ |
| 23 土 | 勤労感謝の日 | | | | | | |
| 24 日 | | | | | | | |
| 25 月 | 親子丼 れんこんサラダ | 鶏肉 卵 ツナ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 三つ葉 しいたけ きゅうり 人参 パナナ | 米 糸こん れんこん サラダ油 | 434 (606) | お菓子 | ミルク 果物 |
| 26 火 | 白身魚のしょうゆ煮 かぼちゃサラダ 温野菜 チーズ ふりかけ みそ汁 | カレイ ハム 卵 チーズ 牛乳 | かぼちゃ ブロッコリー 大根 人参 りんご | 米 サラダ油 | 321 (493) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 煮りんご |
| 27 水 | さばみそ煮 ひじき炒め ポイルウインナー もみじ納豆 みそ汁 | さば ひじき ウインナー 納豆 豆腐 脱脂粉乳 | 生姜 人参 | 米 サラダ油 | 382 (554) | 牛乳 お菓子 | ミルク いももち |
| 28 木 | チキンカレー キャベツサラダ | 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ | 米 じゃが芋 サラダ油 | 347 (519) | チーズ お菓子 | ミルク 果物 |
| 29 金 | マーボー豆腐 ポイルウインナー 切干大根の中華和え チーズ みそ汁 | 鶏豚ひき肉 ウインナー チーズ 牛乳 卵 | グリーンピース 切干大根 きゅうり もやし 人参 | 米 じゃが芋 サラダ油 | 364 (536) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 パウンドケーキ |
| 30 土 | 野菜にゅうめん 果物 | 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 小松菜 しいたけ パナナ | そうめん サラダ油 | 356 | お菓子 | お菓子 |

今月の食事指導

旬の野菜や果物の名前を知り、食への関心を高めていくと共に、楽しい雰囲気の中、意欲的に食べられるようにする。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

寒暖の差に注意



季節の変わり目は朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすいです。栄養バランスの整った食事と睡眠を充分にとり、体調管理を心がけましょう。また朝晩寒いからと厚着せず、気温に合わせて着脱しやすい服装で過ごしましょう。

旬の食材

くり

初冬に花が咲き、楕に実るくりは、中国・ヨーロッパ・アメリカなどでも食べられていますが、日本のくりは実が大きいのが特長です。収穫から3〜4日冷蔵庫で寝かせると、デンプンが糖に変わるため、より甘みが増すといわれています。