



令和2年



11月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
2	月	納豆ご飯 ヒジキともやしのサラダ ちむしんじ みかん	ミルク ブルーン シリアルクッキー	納豆 ツナ缶 豚レバー 豚肩ロース かつお節 脱脂粉乳 卵 ミルク	つくだ煮 ねぎ ひじき もやし キャベツ にんじん にんにく 玉ねぎ 大根 みかん ブルーン	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 バター	しょうゆ 酢 みそ みりん
3	火	文化の日					
4	水	胚芽ご飯 さばの有馬焼き みかん くーぶいりちー 大根のみそ汁	ミルク ひらやーちー	さば ちきあぎ かつお節 ツナ缶 卵 牛乳	しょうが にんにく 昆布 にら しいたけ にんじん 大根 しめじ ねぎ みかん もすく	精白米 きび 大麦 ごま こんにゃく 油 薄力粉	しょうゆ みそ みりん
5	木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き オレンジ からし菜炒め 南瓜の味噌汁	ミルク ボンデ・ドーナツ	豚肩ロース ツナ缶 油揚げ 煮干し ミルク 卵	玉ねぎ しょうが からし菜 キャベツ もやし にんじん かぼちゃ ねぎ オレンジ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みそ みりん
6	金	胚芽パン 鮭のコーン焼き パイン缶 コールスローサラダ 豆乳スープ	麦茶 くふあじゅーしい	強力粉 全粒粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 プロセスチーズ 鶏もも肉 豆乳 鶏ダシ骨	コーン缶 バセリ キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ パイン缶 しいたけ ひじき	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 オリーブ油 三温糖 じゃが芋 片栗粉 精白米 油	しょうゆ マヨネーズ
7	土	鮭じゃこご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 りんご	豆乳 ウインナードック	紅鮭 しらす干し かつお節 沖縄豆腐 豚肩ロース 油揚げ ミルク 卵 ウインナー	ねぎ キャベツ にんじん こまつな りんご	精白米 油 ホットケーキ粉	しょうゆ みりん みそ
9	月	胚芽ご飯 チキンのマーマレード煮 春雨サラダ 豆苗のみそ汁 ブルーン	麦茶 チーズ とうもろこし	若鶏手羽元 ツナ缶 かつお節 プロセスチーズ	マーマレード もやし ひじき きゅうりにんじん 豆苗 しめじ えのき ブルーン とうもろこし	精白米 きび 大麦 ごま はるさめ 三温糖 バター	しょうゆ 酢 みそ みりん
10	火	胚芽ご飯 チキンのごま焼き みかん 五目さんぴら キャベツの味噌汁	ミルク 小魚 砂糖てんぷら	鶏もも肉 煮干し ミルク 卵 小魚	ごぼう にんじん しいたけ にら キャベツ みかん	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま しらすだき ごま油 観世ふ 薄力粉 油	しょうゆ みりん みそ
11	水	胚芽ご飯 魚の西京焼き オレンジ 人参シリシリ なめこと豆腐のみそ汁	ミルク パナナ コーンフレーク	紅鮭 煮干し 沖縄豆腐 ミルク	にんじん 玉ねぎ ビーマン コーン缶 なめこ ねぎ オレンジ パナナ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 コーンフレーク	しょうゆ みそ みりん
12	木	胚芽ご飯 松風焼き ブルーン 南瓜サラダ もやしのみそ汁	麦茶 プリン クラッカー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ハム かつお節	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり もやし ねぎ ブルーン	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま マカロニ 観世ふ	しょうゆ マヨネーズ みそ
13	金	カレーライス グリーンサラダ すまし汁 みかん	ミルク 芋餅団子	豚赤肉 ツナ缶 かつお節 ミルク きな粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり しめじ	精白米 きび 大麦 じゃが芋 薄力粉 油 バター オリーブ油 観世ふ さつま芋 もち粉 三温糖	しょうゆ 酢 みりん
14	土	鶏照り焼き丼 ごまじゃこサラダ わかめスープ りんご	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 しらす干し かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 脱脂粉乳 卵	しょうが レタス のり ねぎ キャベツ にんじん きゅうり わかめ えのき りんご	精白米 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん 酢
16	月	もすく丼 切り干しサラダ ゆし豆腐 みかん	ミルク じゃこトースト	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク しらす干し バルメザン	もすく にんじん しょうが きさいいんげん 切り干し大根 きゅうり ねぎ みかん	ごま油 精白米 グラニュー糖 油 片栗粉 ごま 三温糖 食パン	しょうゆ 酢 みそ みりん
17	火	胚芽ご飯 さばのみそ煮 五目大豆煮 アーサ汁 パイン缶	ミルク 小魚 ココアちんすこう	さば 大豆 鶏もも肉 油揚げ かつお節 小魚 絹ごし豆腐 ミルク	しょうが ごぼう にんじん しいたけ きさいいんげん あおさ ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 三温糖 こんにゃく 薄力粉 油	みそ しょうゆ
18	水	胚芽ご飯 ハンバーグ オレンジ ビーマンの細切炒め オニオンスープ	麦茶 ぜんざい りんご	合挽き肉 牛乳 卵 豚もも肉 かつお節 大豆 いんげんまめ	玉ねぎ ビーマン にんじん もやし コーン缶 オレンジ りんご	精白米 きび 大麦 油 パン粉 じゃが芋 片栗粉 三温糖 黒砂糖 白玉粉 押麦	しょうゆ かき油 ケチャップ
19	木	秋の遠足	りんごジュース ロールケーキ	お弁当お願いします			
20	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし汁 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	昆布 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれん草 わかめ	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 みりん
21	土	パン 白身魚フライ みかん 南瓜サラダ コーンスープ	麦茶 くふあじゅーしい	脱脂粉乳 卵 キングクリップ ハム ベーコン かつお節 ツナ缶	かぼちゃ きゅうり コーン缶 玉ねぎ バセリ みかん ねぎ しいたけ にんじん ごぼう	強力粉 グラニュー糖 油 バター 薄力粉 パン粉 マカロニ 片栗粉 精白米	マヨネーズ しょうゆ
23	月	勤労感謝の日					
24	火	胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ブロッコリーサラダ かき卵汁 みかん	ミルク ポーポー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 ミルク	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ きさいいんげん ブロッコリー コーン缶 キャベツ きゅうり	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 片栗粉 三温糖 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ 酢 みりん
25	水	胚芽ご飯 タンドリーチキン オレンジ 大根サラダ オニオンスープ	麦茶 小魚 鉄分巨峰ゼリー	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ缶 かつお節 ベーコン 大豆 小魚	大根 きゅうりにんじん たまねぎ バセリ オレンジ	精白米 きび 大麦 ごま ごま油 三温糖 片栗粉	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ
26	木	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き みかん ほうれん草和え物 根菜の白みそ汁	ミルク あんパン	ホキ プロセスチーズ 鶏もも肉 しらす干し かつお節 卵 生揚げ 脱脂粉乳 こしあん	コーン缶 バセリ ほうれん草 きゅうり もやし にんじん 大根 きさいいんげん みかん	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 ごま 三温糖 さといも 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みそ みりん
27	金	スパゲティミートソース 黄桃缶 白菜サラダ ビーンズスープ	麦茶 みそおにぎり	合挽き肉 豚レバー かに風味かまぼこ かつお節 ベーコン ツナ缶	なす 玉ねぎ にんじん トマト 白菜 きゅうり みかん缶 桃缶 ミックスビーンズ のり	スパゲッティ バター オリーブ油 片栗粉 精白米 三温糖	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ
28	土	魚そぼろご飯 肉じゃが とろろ昆布汁 りんご	カルシウム バナナケーキ	紅鮭 豚もも肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク 卵 生クリーム	にんじん ごぼう みつば しょうが 玉ねぎ 昆布 みつば りんご パナナ	精白米 ごま油 三温糖 じゃが芋 しらすだき 油 バター ホットケーキ粉	しょうゆ みりん
30	月	三色丼 キャベツサラダ もすく汁 りんご	ミルク ピザパン	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 かつお節 焼き竹輪 ミルク 脱脂粉乳 プロセスチーズ	しょうが こまつ菜 キャベツ にんじん セロリ もすく りんご 玉ねぎ ビーマン トマト	精白米 ごま油 オリーブ油 片栗粉 強力粉 バター グラニュー糖 油	しょうゆ 酢 みりん

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある
食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう



朝夕の風はひんやりとして秋を感じる頃となってきました。日中との寒暖差があったり、空気が乾燥する時期には風邪などの感染症の対策として身体を温める食事を摂り、免疫力や抵抗力を上げてみましょう。毎日の食事に秋の食材を取り入れて感染症を予防していきましょう。



11月の食育目標



バランスよく食べて、丈夫な身体を作る

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

体をあたためて風邪予防

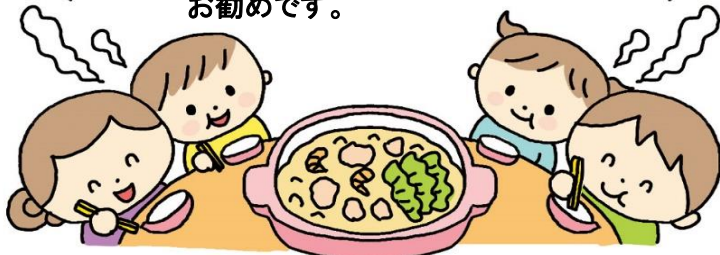
身体をあたため、免疫機能を高めるためにビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが大切です。

・身体をあたためるメニュー

…鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ・シチュー・グラタンなど

・身体をあたためる食品

…冬に旬をむかえる根菜類である大根・にんじん・ごぼう・玉ねぎ・かぼちゃやにら・ねぎ・しょうが・にんにくなどがおすすめです。



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

保育園のおすすめメニュー

さばの有馬焼き (11月4日の食事です)

材 料

さば(切り身)	4切れ
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
料理酒	小さじ1
しょうが(おろし)	少々
にんにく(きざみ)	少々



作り方

- ① ボウルにタレの材料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- ② そこにさばの切り身を浸し、30分程おき下味をつける。
- ③ 下味をつけたさばをグリルやオーブンで色よく焼きます。

※ 本来、有馬焼きは「山椒」を使うのですがこどもは苦手な事もあるので保育園では使用していません。大人の方はお好みで焼き上げりにかけても良いですね！



こどもたちの大好きなメニュー



保育園の献立の中で子どもたちに人気があり、おかわりが多いメニュー

- No.1 カレーライス
- No.2 沖縄そば
- No.3 スパゲティー

と、定番メニューです。が、意外と人気なのが「さば」です。みそ味の煮つけやカレー味で卵を付けて焼いたピカタも人気ですが一番人気は有馬焼きです。たんぱく質豊富なさばに、しょうが、にんにくも入って身体が温まります。

