

2024年度

11月

予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 金	ごはん 豚肉と里芋の煮物 豆腐サラダ 味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦) / さといも/板こんにゃく/三温糖/オリブ油/食パン/バター	豚小間肉/木綿豆腐/まぐろ缶詰(油漬ルー付)/煮干しだし/生わかめ/牛乳/スキムミルク	にんじん/キャベツ/きゅうり/もやし/玉葱/りんご	牛乳 ラスク	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 1.9 g
2 16 土	五目うどん フレンチサラダ ポイルウインナー バナナ	うどん(ゆで)/ホールコーン缶/オリブ油/菜の花&紅花油/ブレミックス粉(餅つき用)/三温糖/ソフトタイプマーガリン	鶏もも肉/油揚げ/ウインナー/牛乳	にんじん/大根/ほんしめじ/長葱/ほうれんそう/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.8 g
5 19 火	ごはん かじきの大根煮 ダブルポテトサラダ 味噌汁 みかん	精白米/おおむぎ(押麦) / 三温糖/さつまいも/じゃがいも/薄力粉/ソフトタイプマーガリン	かじき/煮干しだし/油揚げ/牛乳	大根/にんじん/きゅうり/長葱/えのきたけ/みかん/日本かぼちゃ	牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.0 g
6 20 水	ごはん マーボー豆腐 白菜のおかか和え 味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦) / 菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/かたくり粉/食パン/ソフトタイプマーガリン/オリブ油	豚ひき肉/押し豆腐/かつお加工品(削り節)/煮干しだし/牛乳	にんにく/にんじん/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/はくさい/もやし/ほうれんそう/なす/りんご/パセリ	牛乳 ガーリックトースト	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 1.9 g
7 21 木	カレーライス チーズサラダ トマト スープ バナナ	精白米/おおむぎ(押麦) / 菜の花&紅花油/じゃがいも/ホールコーン缶/オリブ油/さつまいも/三温糖	豚小間肉/チーズ/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/トマト/大根/しめじ/バナナ	牛乳 さつま芋茶巾	エネルギー 673 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 3.1 g
8 22 金	ポロネーゼ 大根サラダ チーズ スープ りんご	スパゲッティ/菜の花&紅花油/薄力粉/バター/白玉粉	豚ひき肉/粉チーズ/まぐろ缶詰(油漬ルー付)/チーズ/鰹節	にんにく/にんじん/玉葱/ホールトマト缶/パセリ/大根/きゅうり/りんご/キャベツ/長葱/生しいたけ/小松菜	ほうじ茶 ずいとん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.9 g
9 30 土	焼鳥丼 じゃが芋青のり 味噌汁 みかん	精白米/三温糖/じゃがいも/菓子パン	鶏もも肉/青のり/チーズ/煮干しだし/牛乳	長葱/にんじん/しめじ/ほうれんそう/みかん	牛乳 豆乳ドーナツ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 1.8 g
11 25 月	ごはん 白身魚のごま照り焼き 磯辺和え 味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦) / 白ごま(すり)/三温糖/菜の花&紅花油/おかし	からすがれい/きざみのり/煮干しだし/ヨーグルト	ほうれんそう/えのきたけ/キャベツ/まいたけ/長葱/はくさい/りんご	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.6 g
12 26 火	ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根煮 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦) / 三温糖/かたくり粉/じゃがいも/食パン/菜の花&紅花油	鶏ひき肉/油揚げ/煮干しだし/絹ごし豆腐/牛乳	玉葱/切干大根/にんじん/いんげん/ほんしめじ/バナナ	牛乳 あげパン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.8 g
14 28 木	チャーシュー麺 オクラのごま和え チーズ バナナ	中華めん(生)/ホールコーン缶/ごま(いり)/三温糖/精白米/おおむぎ(押麦)	焼き豚/生わかめ/チーズ	長葱/オクラ/にんじん/もやし/バナナ	ほうじ茶 味噌焼きおにぎり	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 3.0 g
18 月 29 金	ごはん 筑前煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦) / 板こんにゃく/菜の花&紅花油/三温糖/とうもろこし(玄穀)/バター/おかし	鶏もも肉/花かつお/煮干しだし/木綿豆腐/生わかめ/牛乳	ごぼう/れんこん/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/いんげん/ほうれんそう/えのきたけ/大根/りんご	牛乳 ポップコーン お菓子	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 24.1 g 食塩相当 2.8 g
27 水	ジャムサンド クリームシチュー ささみの和え物 トマト キウイフルーツ	食パン/油/じゃがいも/マーガリン/薄力粉/ホールコーン缶/ごま油/三温糖/白ごま(いり)/かたくり粉	鶏もも肉/牛乳/スキムミルク/鶏ささ身/鶏ひき肉/押し豆腐	ブルーベリー(ジャム)/玉葱/にんじん/パセリ/ほうれんそう/キャベツ/きゅうり/トマト/キウイフルーツ/にんにく/しょうが	牛乳 ナゲット	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 23.6 g 食塩相当 2.5 g
13 水 誕生 会	ごはん 油淋鶏 納豆和え 味噌汁 みかん	精白米/おおむぎ(押麦) / かたくり粉/菜の花&紅花油/三温糖/パイシート	鶏もも肉/挽きわり納豆/煮干しだし/油揚げ/牛乳	しょうが/長葱/にんじん/ほうれんそう/キャベツ/小松菜/玉葱/みかん/りんご	牛乳 アップルパイ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.4 g 食塩相当 1.2 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

11月 食事だより

冬が近づいてきました

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。

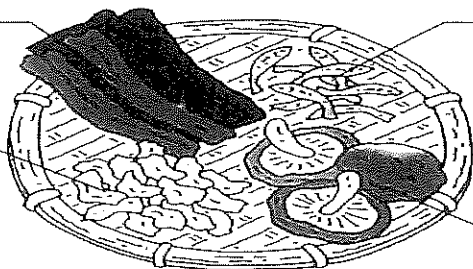
食事と健康

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

代表的なだし

- 昆布…表面をざっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- かつお節…水を火にかけて沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。



- 煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
- 干しいたけ…水で戻す。

今月の世界の料理 イタリア (8日 22日の献立に入れました)

ポロネーゼの作り方 (1人分)

(材料) 人参 20g 玉葱 30g 豚挽肉 30g パスタ 45g トマト缶 10g にんにく少々
(塩 1g ケチャップ 8g 中濃ソース 2g 醤油・酒 1g) 小麦粉 6g バター 3g
粉チーズ パセリ

(作り方)

- 1 人参・玉葱は適当に切りフードプロセッサーにかけあらみじん切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、にんにく(みじん切り)を焦がさないように炒め、香りが出てきたら、人参・玉葱・豚挽肉を入れて炒める。
- 3 ②の中に材料がかぶるくらいの水と①の調味料を入れ煮込む。
仕上げにみじん切りのパセリを入れ、小麦粉を水で溶き、とろみをつけ出来上がり。
お好みで粉チーズをかけます。