

11月献立表

平成30年度

日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー(kcal)
				午前	午後	
1	木	じゃこわかめご飯、豚肉と白菜のすき煮 人参カニサラダ、椎茸の味噌汁、果物	米、じゃこ、わかめ、豚肉、白菜、青菜、えのき、葱、ニラ 人参、カニカマ、キャベツ、コーン、椎茸、豆腐、油揚げ、果物	麦茶 お菓子	チルミル お菓子	459
2	金	ご飯、マカロニグラタン りんごサラダ、冬瓜のコンソメスープ、果物	米、鶏肉、玉葱、マカロニ、人参、グリーンピース、コーン、チルミル、チーズ キャベツ、りんご、胡瓜、冬瓜、えのき、ベーコン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフライドポテト	485
5	月	洋風そうすい、フライの寄せ揚げ 青菜のおかか和え、果物	米、チーズ、卵、葱、椎茸、青菜、白菜、ウインナー じゃが芋、白身魚、人参、青菜、もやし、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ロールカステラ	482
6	火	ジャムサンドパン、サツマイモと鶏肉のマヨネーズグラタン ひじきサラダ、だんご汁、果物	パン、ジャム、さつまいも、鶏肉、玉葱、チーズ、ひじき、もやし、胡瓜 コーン、小麦粉、南瓜、大根、しめじ、葱、油揚げ、白菜、水菜、里芋、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアップルゼリー	549
7	水	バターロール、チーズハンバーグ マカロニサラダ、野菜コンソメスープ、果物	パン、挽肉、玉葱、チーズ、マカロニ、ハム、胡瓜 コーン、人参、キャベツ、青菜、しめじ、南瓜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	501
8	木	ジャージャーうどん、豚汁 塩昆布入り大根ツナサラダ、果物	うどん、挽肉、葱、玉葱、大根、油揚げ、人参、里芋、ごぼう 大根、ツナ、胡瓜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	485
9	金	ご飯、厚揚げと豚肉のソース炒め 青菜の胡麻和え、白菜の味噌汁、果物	米、豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、白菜、椎茸 青菜、人参、白菜、南瓜、かまぼこ、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	491
17.24	土	牛乳、お菓子				
12	月	ご飯、豚肉と里芋の煮物 コーンマヨ和え、大根のすまし汁、果物	米、豚肉、里芋、人参、玉葱、グリーンピース ブロッコリー、コーン、大根、青菜、竹輪、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り南瓜ドーナツ	476
13	火	白身魚フライサンドパン、パンプキンスープ イタリアンスパゲティサラダ、果物	パン、白身魚、南瓜、玉葱、コーン、チルミル スパゲティ、ハム、キャベツ、胡瓜、人参、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	495
14	水	カレーライス ごぼうサラダ、果物	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 ごぼう、人参、胡瓜、キャベツ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りちみつモンゼリー	481
15	木	きつねうどん、鶏の照りマヨ焼き 野菜のおかか和え、果物	うどん、油揚げ、葱、かまぼこ、青菜、鶏肉 白菜、青菜、人参、コーン、果物	麦茶 お菓子	チルミル お菓子	488
16	金	大根菜飯、擬製豆腐 野菜ソテー、青菜の中華スープ、果物	米、大根菜、人参、油揚げ、豆腐、挽肉、人参、葱、椎茸 キャベツ、ピーマン、もやし、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りスイートパンプキン	488
19	月	焼きそば、里芋の煮っ転がし 青菜の中華スープ、果物	中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン 里芋、青菜、えのき、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りりんごケーキ	513
20	火	ごはん、麻婆豆腐 ポテトサラダ、牛乳、果物	米、豆腐、挽肉、玉葱、人参、葱、椎茸 じゃが芋、胡瓜、コーン、ハム、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	505
21	水	ハヤシライス コーンサラダ、果物	米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、グリーンピース コーン、人参、胡瓜、キャベツ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りオレンジゼリー	464
22	木	野菜混ぜご飯、豚肉の生姜炒め にんじんツナサラダ、大根のすまし汁、果物	米、さつまいも、人参、エノキ、豚肉、玉葱 人参、ツナ、胡瓜、キャベツ、大根、椎茸、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	485
23	金	*勤労感謝の日*				
26	月	そばろご飯、おでん風煮物 キャベツの胡麻和え、南瓜の味噌汁、果物	米、卵、鶏挽肉、大根、竹輪、さつまいも、じゃが芋、昆布 キャベツ、人参、青菜、南瓜、玉葱、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り里芋とベーコンの洋風もちもち	498
27	火	クロワッサン、鶏しお唐揚げ ブロッコリーサラダ、パンプキンシチュー、フルーツポンチ	パン、鶏肉、ブロッコリー、人参、キャベツ、胡瓜 コーン、南瓜、ベーコン、玉葱、青菜、チルミル、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	533
28	水	黒糖パン、千切り野菜の胡麻マヨサラダ 揚げ餃子、肉団子の中華スープ、果物	黒糖パン、キャベツ、胡瓜、人参、もやし、ひじき 挽肉、餃子の皮、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りカルピスゼリー	476
29	木	ふりかけご飯、筑前煮 白菜のおかか和え、南瓜の味噌汁、果物	米、ふりかけ、鶏肉、里芋、大根、椎茸、インゲン 白菜、青菜、南瓜、玉ねぎ、わかめ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	475
30	金	コーンライス、鮭のムニエル オートムサラダ、秋冬野菜のミルクスープ、果物	米、コーン、鮭、南瓜、ナス、キャベツ、白菜、玉葱 サツマイモ、人参、しめじ、チルミル、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りケーキ	555

※都合により献立を変更する場合があります。
※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。

ほくほく変わりおやつ♪
里芋とベーコンの洋風

- ☆材料☆
里芋 300g ベーコン 50g 片栗粉 30g
- ★作り方★
- 1、里芋は皮をむき、柔らかくなるまでゆでる。
 - 2、ベーコンは細かく切る。
 - 3、ゆで汁を捨てて里芋を潰し、ベーコン、塩・コショウを混ぜる。柔らかいので片栗粉で固さを調節する。
 - 4、食べやすい大きさに丸め、平たくする。
 - 5、フライパンにバターを溶かし、4を両
- ◎ポイント◎
里芋が柔らかいので片栗粉で固さを調節します。里芋が熱いうちに片栗粉は混ぜましょう。

おやつは栄養を補うものにしましょう

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。
そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。

子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物などです。

市販のお菓子でも良いのですが、内容と頻度を考

栄養士 上野由紀

