



2021年 11月

# 11月 献立表



関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ◎午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1月	ごはん 回鍋肉 ベイクドポテト 小松菜と玉ねぎのスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎フルーツヨーグルト ◎麦茶	豚かたロース、牛乳、プレーンヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、白桃缶、みかん缶、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、調合油	おろしにんにく、おろししょうが、かつお・昆布だし、米みそ、合成清酒、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、水、クラッカー
2火	ごはん 鶏肉のごまてり焼き ブロッコリーのコーンチーズ焼き 白菜となめこの味噌汁	○たべっこペビー ○牛乳 ◎くまちゃんのホットケーキ(いちご) ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、プロセスチーズ、牛乳	ブロッコリー、コーン缶、にんじん、はくさい、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、上白糖、調合油、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー、マヨドレ
4木	ごはん たらきのこあんかけ もやしとほうれん草のナムル さつまいもの味噌汁	○せんべい ○牛乳 ◎じゃがいももち ◎牛乳	たら、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、りょくとうもやし、ほうれんそう、こまつな	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、ごま油、すりごま、さつまいも、じゃがいも	合成清酒、おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、殺物酢、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、水
5金	ごはん キッズピピンパ ジャーマンかぼちゃ じゃがいもと白菜のスープ バナナ	○ビスコ ○牛乳 ◎お好み焼き ◎麦茶	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、豚肉、かつお節	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、バナナ、キャベツ、長ねぎ、あおのり	うるち米、調合油、上白糖、ごま油、じゃがいも、薄力粉、かたくり粉	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、ベーコン、コンソメ、鶏がらだし、水、ハードビスケット、中濃ソース
6土	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 豆腐と白菜の味噌汁 りんごゼリー(市販)	○アスパラガス ○牛乳 ◎アンパンマンビスケット ◎牛乳	豚肉、厚揚げ、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ	うるち米、上白糖、ごま油	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米みそ、合成清酒、かつお・昆布だし、りんごゼリー(市販)、ハードビスケット、ビスケット
8月	ごはん 焼き鳥 じゃがいもきんぴら 大根と油揚げの味噌汁	○たべっこペビー ○牛乳 ◎りんご蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	ごぼう、にんじん、だいこん、乾燥わかめ、りんご	うるち米、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、調合油、すりごま、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー
9火	ごはん さわらのフライ 切干大根とひじきのサラダ キャベツと小松菜の味噌汁	○せんべい ○牛乳 ◎みかんゼリー ◎牛乳	さわら、油揚げ、牛乳、ゼラチン	切干しいたけ、きゅうり、にんじん、干しいじき、キャベツ、こまつな、オレンジジュース、みかん	うるち米、薄力粉、パン粉、調合油、すりごま、上白糖	食塩、ウスターソース、トマトケチャップ、ハム、こいくちしょうゆ、マヨドレ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
10水	食パン 豆腐ナゲット じゃがいもとブロッコリーのツナサラダ きのこ野菜のスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎チャーハン(おやつ) ◎麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、青ピーマン、あおのり	食パン、パン粉、調合油、じゃがいも、うるち米	食塩、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、マヨドレ、ベーコン、コンソメ、クラッカー、合成清酒
11木	イタリアメニュー ソーセージピザ マカロニ(ミート) ミネストローネ	○アスパラガス ○牛乳 ◎ティラミス ◎牛乳	ウインナーソーセージ、モッツアレラチーズ、豚ひき肉、大豆、牛乳、マスカルポーネチーズ	たまねぎ、ミニトマト、スイートコーン、にんじん、なす、トマト、だいこん	ピザ生地、マカロニ、上白糖	トマトケチャップ、コンソメ、ベーコン、トマトピューレー、食塩、ハードビスケット、スポンジケーキ、ビュアココア、カスタードプリン
12金	【引き渡し訓練】 非常食メニュー 缶パンで卵とツナサンドウィッチ やさいスープ(蓄積栄養補給スープ)	○たべっこペビー ○牛乳 ◎源氏パイ ◎牛乳	牛乳、卵、ツナ缶		缶パン	ハードビスケット、源氏パイ、やさいスープ
13土	ごはん マーボー豆腐 春雨の炒め和え りんご	○アスパラガス ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎麦茶	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、ハム、殺物酢、ハードビスケット

**11月24日は和食の日**



「いい日本食」のごろ合わせから「和食の日」とされています。お米を炊いた「ごはん」、おみそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物や煮物などの「おかず」それに「おつけもの」を合わせたものが和食の基本です。保育園も24日は和食の献立です。

**注目されるだし**



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生きられ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



15 月	ポークカレー れんこんのバターしょうゆ炒め みかん	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎焼きそば(おやつ) ◎麦茶	豚かたロース、牛乳、豚肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、れんこん、コーン缶、みかん、キャベツ	うるち米、じゃがいも、調合油、食塩不使用バター、中華めん、ごま油	カレールウ、ベーコン、こいくちしょうゆ、クラッカー、中濃ソース
16 火	ごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き ツナとじゃがいもの煮物 小松菜のコンソメスープ	○アスバラガス ○牛乳 ◎かぼちゃのマフィン ◎牛乳	鶏もも肉、パルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいごん、かぼちゃ	うるち米、パン粉、オリーブ油、じゃがいも、上白糖、調合油、薄力粉	食塩、パセリ、こいくちしょうゆ、コンソメ、ハードビスケット、ペーキングパウダー
17 水	ごはん さげのごま焼き 切り干し大根と厚揚げの煮物 かぼちゃの味噌汁	○たべっこペビー ○牛乳 ◎小倉トースト ◎牛乳	さげ、厚揚げ、油揚げ、牛乳、こしあん	切干しだいごん、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、かぼちゃ、りょくとうもやし	うるち米、いりごま、調合油、炒め油、上白糖、食パン、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、本みりん、おろししょうが、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
18 木	ロールパンサンドイッチ 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ キャベツのコンソメスープ	○せんべい ○牛乳 ◎とりそぼろおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、プロセスチーズ、牛乳、鶏ひき肉	にんじん、きゅうり、ミニトマト、キャベツ、たまねぎ、あおのり	ロールパン、かたくり粉、調合油、じゃがいも、うるち米、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、おろししょうが、食塩、マヨドレ、コンソメ、ハードビスケット
19 金	ごはん コーン入りつくね ほうれん草ともやしの納豆和え 豚汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎やきいも ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、かつお節、豚もも肉、牛乳	たまねぎ、干しいたけ、スイートコーン、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、だいごん、長ねぎ	うるち米、パン粉、かたくり粉、上白糖、さといも、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー
20 土	豚肉チャーハン じゃがいものスープ バナナ	○ビスコ ○牛乳 ◎プリン(市販) ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、こまつな、バナナ	うるち米、調合油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、ビスコ、カスタードプリン
22 月	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め さつまいものバター焼き 大根と人参の味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎ステックパン(市販) ◎牛乳	豚肉、牛乳	なす、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいごん	うるち米、調合油、上白糖、さつまいも、食塩不使用バター	おろししょうが、合成清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー、ステックパン
24 水	【和食の日】 ごはん 肉じゃが ほうれん草としらたきの白和え 豆腐と白菜の味噌汁	○せんべい ○牛乳 ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚肉、さげ、木綿豆腐、牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、はくさい、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、調合油、しらたき、上白糖	うすくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
25 木	ごはん チーズハンバーグ ベーコンとコーンの炒め物 じゃがいものコンソメスープ りんご	○たべっこペビー ○牛乳 ◎誕生日ケーキ ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、トマト、スイートコーン、にんじん、青ピーマン、りんご、かぼちゃ	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、じゃがいも、いりごま	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、ベーコン、こいくちしょうゆ、コンソメ、ハードビスケット
26 金	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃのミートソースかけ キャベツのコンソメスープ	○アスバラガス ○牛乳 ◎揚げパン ◎牛乳	鶏もも肉、鶏ひき肉、牛乳、	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、グリーンピース、かぼちゃ、キャベツ	うるち米、調合油、かたくり粉、薄力粉、ロールパン、グラニュー糖	食塩、おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、ハードビスケット、
27 土	きのこのクリームスパゲティ ジャーマンポテト みかん	○たべっこペビー ○牛乳 ◎アンパンマンビスケット ◎牛乳	豚肉、生クリーム、ベーコン、牛乳	ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、みかん	スパゲティ、炒め油、じゃがいも	食塩、コンソメ、ハードビスケット、ビスケット
29 月	ごはん マーボー豆腐 春雨とハムの中華スープ バナナヨーグルト	○せんべい ○牛乳 ◎きなこマカロニ ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、プレーンヨーグルト、牛乳、きな粉	たまねぎ、長ねぎ、はくさい、にんじん、スイートコーン、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、マカロニ	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、ハム、ハードビスケット
30 火	ごはん バーベキューチキン さつまいもサラダ 野菜の豆乳スープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎ごまクッキー ◎牛乳	鶏もも肉、調製豆乳、牛乳	きゅうり、にんじん、干しぶどう、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、調合油、さつまいも、薄力粉、上白糖、いりごま	トマトケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、マヨドレ、水、コンソメ、食塩、クラッカー

### 【おやつについて】

子どもたちにとっておやつは「第四の食事」といわれ、一度にたくさん食べるできない子どもにとって大切な役割を担っています。おやつをあげるうえでのポイントは、

- ① 1日の摂取カロリーの10~20% (乳児は100~150kcal、幼児は150~200kcal) にする
- ② 糖分や油分などの摂りすぎに気をつける
- ③ 食事に支障をきたさない量にする

です。カロリーなどはあくまで目安なので、食事がたくさん食べられる子にはゼリーなどの軽いもの、少量な子にはおにぎりなど栄養をたくさん摂れるものをあげるなど、その子にあったスタイルを見つけれられるといいですね。



おにぎり100g…150kcal  
牛乳150ml…100kcal (100ml…67kcal)  
バナナ1本…80kcal りんご1/2 (100g)…50kcal  
食パン1/2 (6枚切り)…80kcal

参考してみてください