

2019年11月



献立表

さくらのその保育園

献立の平均エネルギー

以上児：564kcal

未満児：445kcal

※一部献立が変更になる場合があります

日 曜	献立名	材料名(食卓・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 金	栗ごはん 筑前煮 柿なます なすの味噌汁	七分つき米 板こんにやく もち米、きび糖 なたね油、オリーブ油	鶏もも肉(皮なし) くり、えび、ベーコン 米みそ(甘みそ) 有塩バター、油揚げ 黒ごま	大根、にんじん、玉ねぎ、れんこん だけのこ(水煮)、ごぼう なめこ、柿、ピーマン、いんげん 切り昆布(生)、小松菜、ハセリ、茄子	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 清酒・上撰、酢 本みりん 食塩	エビピラフ 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 93 mg
2 16 土	五目炒飯 もやしと三つ葉のサラダ ベーコンときくらげのスープ	七分つき米 星っこ、なたね油 きび糖	牛乳、豚ひき肉 ベーコン、ツナ水煮缶 かまぼこ	みかん、もやし、白菜、にんじん きゅうり、長ねぎ だけのこ(水煮)、ピーマン 糸みつば、生姜、干し椎茸 黒きくらげ	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 清酒・上撰 食塩、酢 こしょう	みかん 星っこ 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 173 mg
5 19 火	ごはん かじきときのこのボン酢がけ 白菜の昆布和え キャベツと生揚げの味噌汁	七分つき米、小麦粉 きび糖、なたね油	牛乳、かじき、生揚げ ゆであずき缶 米みそ(淡色辛みそ) 無塩バター	白菜、玉ねぎ、きゅうり、舞茸 キャベツ、しめじ、かぼちゃ にんじん、えのき草、アスパラガス、 コーン缶、切り昆布(生) エリンギ、貝割れ大根 万能ねぎ、レモン果汁	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 塩麹 本みりん、酢 食塩	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 254 mg
6 20 水	ハムピラフ チキンとレタスのサラダ クリームシチュー	七分つき米、食パン じゃが芋 マヨネーズ、米粉 オリーブ油、きび糖	牛乳、鶏ささみ 鶏もも肉(皮なし) ハム、しらす干し 有塩バター、無塩バター	玉ねぎ、レタス、にんじん かぼちゃ、水菜、きゅうり れんこん、フロccoli エリンギ、ごぼう、黄ピーマン 赤ピーマン、万能ねぎ ハセリ、にんにく	しょうゆ、酢 食塩、こしょう	じゃこマヨトースト 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.9 g カルシウム 246 mg
7 21 木	ごはん 芋煮 ほうれん草ともやしのお浸し 大根と油揚げの味噌汁	七分つき米、里芋 ホットケーキ粉 板こんにやく なたね油、きび糖	牛乳、牛肉(もも) ウインナー、竹輪 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、すりごま かつお節	もやし、大根、ほうれん草 にんじん、舞茸、玉ねぎ、しめじ ごぼう、長ねぎ、えのき草 クリームコーン缶、大葉、ハセリ	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ ケチャップ 本みりん 清酒・上撰	ミニアメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.5 g カルシウム 202 mg
8 22 金	中華丼 わかめとしらすの酢の物 ごぼうとれんこんの味噌汁	さつまいも 七分つき米、きび糖 片栗粉、なたね油 ごま油	牛乳、豚肉(もも) えび、しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 無塩バター 生クリーム、卵黄	もやし、白菜、にんじん、きゅうり れんこん、だけのこ(水煮) ごぼう、ミニトマト、チンゲンサイ 舞茸、生わかめ、いんげん 万能ねぎ、黒きくらげ、干し椎茸 生姜	かつおだし汁 煮干しだし汁 しょうゆ 昆布だし汁 清酒・上撰 食塩、酢 こしょう	スイートポテト 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 228 mg
9 30 土	焼きうどん 焼きなすときゅうりのサラダ かぶとなめこの味噌汁	ゆでうどん きなこせんべい なたね油 オリーブ油、きび糖	牛乳、豚肉(ばら) 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、かつお節	柿、なす、キャベツ、かぶ きゅうり、なめこ、玉ねぎ、舞茸 エリンギ、しめじ、にんじん 長ねぎ、ピーマン、ミニトマト かぶ・葉、レモン果汁、生姜	かつおだし汁 煮干しだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん	柿 きなこせんべい 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 28.3 g カルシウム 186 mg
11 25 月	ごはん のり塩からあげ 切干大根のサラダ 里芋と白菜の味噌汁	七分つき米、里芋 片栗粉、なたね油 きび糖 メープルシロップ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 生クリーム ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) ゼラチン	白菜、かぼちゃ、にんじん、もやし きゅうり、舞茸、切り干し大根 玉ねぎ、水菜、生姜、にんにく 青のり、しめじ	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ、酢 食塩	かぼちゃプリン 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 216 mg
12 26 火	ほうとう風うどん 鮭の塩焼き じゃが芋とピーマンのきんぴら	干しうどん、米 じゃが芋、もち米 きび糖、なたね油	鮭、鶏もも肉(皮なし) 豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	かぼちゃ、にんじん、大根、かぶ・葉 かぶ、しめじ、ピーマン、長ねぎ 赤ピーマン、干し椎茸	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん 清酒・上撰 食塩	五平餅 麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 10.8 g カルシウム 79 mg
13 27 水	麦ごはん 鶏肉の照焼 ほうれん草ときゅうりのサラダ けんちん汁	七分つき米、小麦粉 里芋、きび糖 板こんにやく、押麦 なたね油、抹茶	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 木綿豆腐 くりの甘露煮 無塩バター、油揚げ	サラダほうれん草、大根、トマト きゅうり、もやし、舞茸、ごぼう にんじん、長ねぎ、いんげん かんでん、生姜	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん、酢 食塩	くりと抹茶のパウンドケーキ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 218 mg
14 28 木	きのこのカレークリームライス カリフラワーとにんじんのサラダ 豆腐のすまし汁	さつまいも 七分つき米、米粉 オリーブ油 なたね油、きび糖	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 絹ごし豆腐 生クリーム、かまぼこ 有塩バター	カリフラワー、にんじん、玉ねぎ キャベツ、フロccoli、しめじ マッシュルーム、舞茸、エリンギ アスパラガス、長ねぎ、コーン缶 生わかめ、糸みつば、にんにく ハセリ	かつおだし汁 昆布だし汁 ワイン(白) 食塩 しょうゆ、酢 カレー粉	焼き芋 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 265 mg
15 29 金	ごはん カレイの五目あんかけ 白菜のおかか和え さつまいものそぼろ汁	七分つき米、きび糖 さつまいも、米粉 板こんにやく 片栗粉、なたね油 アーモンド粉 メープルシロップ	牛乳、かれい 無塩バター、豚ひき肉 かつお節	白菜、玉ねぎ、にんじん、きゅうり 小松菜、だけのこ(水煮) 赤ピーマン、ピーマン、いんげん 干し椎茸、貝割れ大根、生姜	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん 清酒・上撰、酢 食塩	米粉のメープルクッキー 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 215 mg
18 月	ごはん 鶏肉とれんこんの中華炒め 春雨サラダ 卵とコーンのスープ	七分つき米、春雨 なたね油、片栗粉 ごま油、きび糖	鶏もも肉(皮なし) 卵、鮭、ハム	クリームコーン缶、れんこん もやし、玉ねぎ、きゅうり、レタス チンゲンサイ、しめじ、舞茸 赤ピーマン、長ねぎ、黄ピーマン ハセリ、生姜、大葉、にんにく 黒きくらげ	昆布だし汁 しょうゆ、食塩 酢	鮭と大葉のごはん 麦茶	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 58 mg

◆献立のテーマ◆

これからの季節は空気が乾燥します。すると、鼻やのどの粘膜も乾燥してしまいウイルスが身体に侵入しやすくなるのです。そこで、今月は細菌やウイルスと戦うための免疫力や抵抗力をつけるたんぱく質や、ウイルスの侵入を防ぐ役目をする鼻やのどの粘膜を作り強化をするビタミンA・C・Eなどを多く含む食材を使用して「風邪をひきにくい身体づくり」を目指します

