



11月の献立表



幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01	中華丼 (きゅうりともやしの酢の物 卵の味噌汁 フルーツ)	さつまいも、七分つき米、砂糖、押麦、ごま油、片栗粉、焼酎(板ふ)	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(甘みそ)、卵黄、無塩バター、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、生わかめ、黒きくらげ、しょうゆ	酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 237 mg
02	御飯 (たらのカレーフリット せん野菜 もやしの味噌汁)	米、米粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バイナッブル、きゅうり、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、カレー粉、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 282 mg
04	御飯 (さばのごま焼き すき昆布の煮物 かぶの味噌汁)	米、小麦粉、しらたき、砂糖、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、さば、ピザ用チーズ、卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、さつま揚げ、ごま、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、かぶ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、かぶ・葉	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 フルーツ 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 699 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 29.5 g カルシウム 536 mg
05	御飯 (豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布あえ 厚揚げの味噌汁)	米、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.9 g カルシウム 330 mg
07	御飯 (たら照り焼き 五目きんぴら 切干大根の味噌汁)	米、さといも、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、たら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ごぼう、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 345 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 6.7 g カルシウム 186 mg
08	醤油ラーメン (揚げぎょうざ レタス フルーツ)	生中華めん、油	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、なると	りんご、万能ねぎ、レタス、にんじん、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 8.4 g カルシウム 114 mg
09	御飯 (松風焼き 切干大根と里芋の旨煮 キャベツの味噌汁)	米、さといも、パン粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かもめちくわ、卵、ごま、いわし(煮干し)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 269 mg
10	御飯 (さつまいもカレー 押し麦のチョップドサラダ ミニトマト)	米、さつまいも、オレオ、ホットケーキ粉、油、米粒麦(切断麦)、押麦、片栗粉、たまねぎドレッシング	牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン	かき、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、福神漬、赤ピーマン	カレールー	牛乳 ウエハース 牛乳 オレオフライ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 199 mg
11	御飯 (納豆揚げ 三色おひたし しめじの味噌汁)	米、ホットケーキ粉、油、てんぷら粉、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、納豆、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん、しめじ、万能ねぎ、菊のり		牛乳 せんべい 牛乳 りんごのパウンドケーキ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 24.6 g カルシウム 250 mg
12	御飯 (蛙の塩焼き ひじきの煮物 たまねぎの味噌汁)	米、米粒麦(切断麦)、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かもめちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき、生わかめ、バナナ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 407 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.2 g カルシウム 305 mg
14	御飯 (ほっけの香り味噌焼き おくらのしょうが醤油和え きのこの具たさん汁)	米、コーンフレーク、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、かつお節	かき、キャベツ、オクラ、にんじん、だいこん、しめじ、まいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 294 mg
15	ちらし寿司 (鶏のマヨネーズ和え たこさんウイナー 花野菜のサラダ)	米、ロールケーキパニエ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、コアラのマーチ、焼酎、たまねぎドレッシング、クッキー	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、生クリーム、ホイップクリーム、油揚げ、ゼラチン	バイナッブル濃縮果汁、いちご、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、パイン缶、みかん缶、にんじん、えのきたけ、み	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい お茶 ロールケーキデコ	エネルギー 841 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 45.9 g カルシウム 92 mg
16	御飯 (豚肉と厚揚げの味噌いため きゅうりとちくわの中華和え わかめの味噌汁)	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、かもめちくわ、卵、いわし(煮干し)、凍り豆腐	オレンジ、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、生わかめ	酢、しょうゆ	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 304 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 7.0 g カルシウム 127 mg
17	御飯 (チリコンカン ツナと玉ねぎのサラダ ゆで卵)	米、じゃがいも、ビスケット、砂糖、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	卵、豆乳、豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、大豆(ゆで)、生クリーム、ツナ油漬缶、バター、ゼラチン、かつお節	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン(冷凍)、レモン果汁、バナナ	ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 ビスケット お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 28.6 g カルシウム 290 mg
18	あったかそうめん (筑前煮 フルーツ)	米、干しそうめん、板こんにやく、砂糖	卵、鶏もも肉、かにかまぼこ、でんぶ、さけフレーク	りんご、きゅうり、たけのこ(ゆで)、れんこん、ごぼう、にんじん、かんぴょう(甘煮)、いんげん、焼きのり、万能ねぎ、こ	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい お茶 海苔巻き	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 4.3 g カルシウム 71 mg

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
19	御飯 (鶏肉のすき焼き風 ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁)	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、ごま、いわし(煮干し)	ほうれん草、バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、なめこ、えのきたけ	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 8.8 g カルシウム 250 mg
21	御飯 (ボーケチャップ マカロニサラダ わかめスープ)	米、マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、生わかめ	ケチャップ、中濃ソース、酒、中華だしの素、食塩	りんごジュース クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 342 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 28 mg
22	ツナサンド (スパニッシュオムレツ レタスサラダ コンソメスープ)	七分つき米、食パン、マヨネーズ、板こんにやく、マカロニ・スパゲティー、パン粉、砂糖、油	卵、鶏もも肉、ツナ水煮缶、鶏ひき肉	りんご、きゅうり、にんじん、レタス、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ごぼう、干しいたけ、バセリ、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、コンソメ、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 ビスケット お茶 五目御飯	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 64 mg
24	御飯 (りんごカレー マロニーの中華和え トマト)	じゃがいも、米、片栗粉、でんぷめん(乾)、米粒麦(切断麦)、砂糖、油、ごま油	鶏むね肉、卵、ハム	バイナッブル、トマト、にんじん、たまねぎ、りんご、きゅうり、もやし、福神漬、あおのり	カレールー、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット お茶 芋もち	エネルギー 449 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 49 mg
25	御飯 (ほっけの塩焼き 五目野菜のみそ煮 小松菜の味噌汁)	米、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	ほっけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、すりごま、油揚げ	オレンジ、れんこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	お茶 ゼリー 牛乳 豆腐ときな粉のスコーン	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 6.5 g カルシウム 107 mg
26	御飯 (豚肉の香り揚げ もやしとわかめのナムル 里芋の味噌汁)	米、さといも、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、小麦粉、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、すりごま、ごま	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 75 mg
28	御飯 (さばのみそ煮 いんげんのごま和え けんちん汁)	米、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、だいこん、いんげん(ゆで)、もやし、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 200 mg
29	御飯 (鶏肉のバーベキューソース かぼちゃのサラダ ワンタンスープ)	米、ワンタンの皮、マヨネーズ、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、ハム	バナナ、かりんぽ、きゅうり、もも缶、ダイズ、パイン缶、チビット、たまねぎ、りんご、にんじん、コーン缶、まいたけ、しょう	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.1 g カルシウム 229 mg
30	御飯 (たらしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 田舎汁)	米、油、グラニュー糖、米粒麦(切断麦)	たら、牛乳、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、かつお節	グレープフルーツ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 ドロップドーナツ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 188 mg

寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

子どもに伝えたい食のマナー

姿勢よく食べる

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけではなく、食べものの消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片手をさげたりせず、足がぶらぶらする場合は安定するように足置き台などを使い、背筋を伸ばして食べるように声かけしましょう。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

15日(木) 七五三誕生会

26日(月) 手作り弁当日(もも・うめ・さくら組)