様式F100

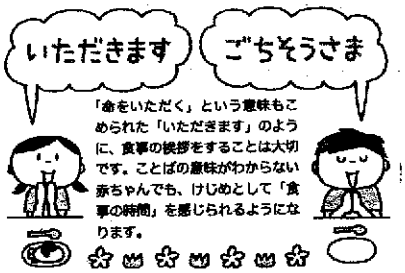
11月の献立表

2020年11月

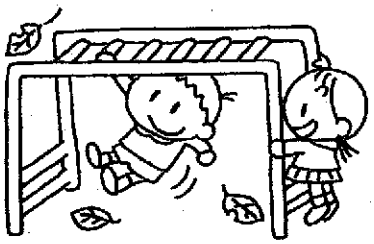
みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名 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	おやつ
02 月 みどり クッキング	こんぶ	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鯖の塩焼き 五目きんぴら フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、きび砂糖 、ごま油、ごま	牛乳、さば、みそ、生クリーム、バター	みかん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、れんこん、しらたき、にんじん、なめこ、いんげん	牛乳 サンドイッチ (さつま芋クリーム) 大根スティック (しょう油)
04 水	煮干し	スパゲティーミートソース 白菜とウインナーのスープ お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、ごま油、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナー(乳・大豆含む)、みそ、しらす干し、油揚げ、粉チーズ	りんご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマト、はくさい、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、にんじん、しめじ、コーン缶、にんにく、わかめ(乾)、こんぶ	お茶 こぎつねちりめんごはん みそ汁 (じゃが芋・わかめ)
05 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらの西京焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、米、きび砂糖 、油、ごま油	牛乳、さわら、豆乳、ちくわ(乳・卵なし)、白みそ、バター	みかん、にんじん、きゅうり、刻みこんぶ、こまつな、干しぶどう、ごぼう、干ししいたけ	牛乳 スコーン(レーズン) 胡瓜スティック(塩)
06 金	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) チーズサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、パン粉、油	鶏もも肉、牛乳、ウインナー(乳・大豆含む)、調製豆乳、チーズ、みそ	りんご、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 アメリカンドッグ ふかし芋
07 土	煮干し	カレーうどん 五目豆 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、きび砂糖 、油	えび(むき身)、豚肉、大豆(ゆで)、鶏もも肉	みかん、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、生いも板こんにゃく、マッシュルーム、しめじ、ねぎ、ごぼう、にんじん、こんぶ(だし用)、グリンピース	お茶 エビピラフ こんぶ
09 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き しょうゆフレンチサラダ フルーツ	ほうれん草パン(乳・卵なし)、じゃがいも、胚芽米、油、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、ちくわ(乳・卵なし)	かき、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、万能ねぎ、わかめ(乾)	お茶 ほうれん草のパン ミルクスープ
10 火	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) ぶり大根 白和え フルーツ	胚芽米、ごま(乾)、きび砂糖	ぶり、油揚げ、木綿豆腐、みそ	だいこん、りんご、ごぼう、たまねぎ、日本かぼちゃ、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、黒きくらげ	お茶 いなり寿司 ごぼうスティック
11 水	ゆで さつま芋	秋野菜カレー(れんこん) 和風サラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、はちみつ、きび砂糖 、油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏もも肉、調製豆乳、みそ	かき、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、れんこん、福神漬、にんじん、なす、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが、カットわかめ、わかめ(乾)	牛乳 チキン蒸しパン 人参スティック (しょうゆ)
12 木	ブロッコリー ごま和え	ほうとううどん 金時豆の甘煮 かぶの塩昆布あえ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖 ごま(乾)	豚肉、チーズ、いんげんまめ(乾)、油揚げ、みそ、しらす干し	みかん、日本かぼちゃ、かぶ、しめじ、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、干ししいたけ、塩こんぶ	お茶 しらすごはん チーズ
13 金	大根 スティック	ご飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 魚の照り焼き(さけ) キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、ごま、油	さけ、木綿豆腐、みそ、しらす干し、油揚げ	かき、キャベツ、もやし、しめじ、ねぎ、にんじん、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) みそ汁(もやし・人参)
14 土	煮干し	豚肉の味噌丼 かき玉汁 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖 、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、みそ	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ、あおのり	牛乳 炒めうどん こんぶ(乳児のみ)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー599kcal・たんぱく質23.0g・脂質19.8g)



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

様式F100

献　立　表

2020年11月

日付	朝おやつ	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ
16 月	こんぶ	ご飯 みそ汁（玉葱・なめこ） 鯖の塩焼き 五目きんぴら フルーツ	食パン（乳・卵なし）、胚芽米、さつまいも、きび砂糖　、ごま油、ごま	牛乳、さば、みそ、生クリーム、バター	みかん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、れんこん、しらたき、にんじん、なめこ、いんげん	牛乳 サンドイッチ （さつま芋クリーム） 大根スティック （しょう油）
17 火	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁（わかめ・豆腐） ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油、ごま油、パン粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ハム（乳含む）、チーズ、ちくわ（乳・卵なし）、煮干し	かき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ、わかめ（乾）	お茶 チャーハン（ハム） 煮干し
18 水 感謝祭	人参 スティック	おにぎり（五目ごはん） みそ汁（キャベツ・わかめ） 鶏の唐揚げ・ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え みかん	米、じゃがいも、コーンフレーク（乳含む）、蒸し切干しいも、油、片栗粉、マヨドレ（乳・卵なし）、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）、みそ	みかん、にんじん、ブロッコリー、みかん缶、きゅうり、ごぼう、板こんにゃく、キャベツ、さやえんどう、しょうが、にんにく、干ししいたけ、焼きのり、わかめ（乾）	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋
19 木 野外保育	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁（里芋・小松菜） さわらの西京焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、米、きび砂糖　、油、ごま油	牛乳、さわら、豆乳、ちくわ（乳・卵なし）、白みそ、バター	みかん、にんじん、きゅうり、刻みこんぶ、こまつな、干しぶどう、ごぼう、干ししいたけ	牛乳 スコーン（レーズン） 胡瓜スティック（塩）
20 金	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁（えのき・チンゲン菜） 鶏肉のパン粉焼き（ゆかり） チーズサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、パン粉、油	鶏もも肉、牛乳、ウインナー（乳・大豆含む）、調製豆乳、チーズ、みそ	りんご、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 アメリカンドッグ ふかし芋
21 土	煮干し	カレーうどん 五目豆 フルーツ	生うどん（乳・卵なし）、胚芽米、片栗粉、きび砂糖　、油	えび（むき身）、豚肉、大豆（ゆで）、鶏もも肉	みかん、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、生いも板こんにゃく、マッシュルーム、しめじ、ねぎ、ごぼう、にんじん、こんぶ（だし用）、グリンピース	お茶 エビピラフ こんぶ
24 火	こんぶ	ご飯 みそ汁（かぼちゃ・玉葱） ぶり大根 白和え フルーツ	胚芽米、ごま（乾）、きび砂糖	ぶり、油揚げ、木綿豆腐、みそ	だいこん、りんご、ごぼう、たまねぎ、日本かぼちゃ、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、黒きくらげ	お茶 いなり寿司 ごぼうスティック
25 水	ゆで さつま芋	秋野菜カレー（れんこん） 和風サラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、はちみつ、きび砂糖　、油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏もも肉、調製豆乳、みそ	かき、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、れんこん、福神漬、にんじん、なす、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが、カットわかめ、わかめ（乾）	牛乳 チキン蒸しパン 人参スティック （しょうゆ）
26 木	ブロッコリー ごま和え	ほうとううどん 金時豆の甘煮 かぶの塩昆布あえ フルーツ	ゆでうどん（乳・卵なし）、胚芽米、きび砂糖 ごま（乾）	豚肉、チーズ、いんげんまめ（乾）、油揚げ、みそ、しらす干し	みかん、日本かぼちゃ、かぶ、しめじ、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、干ししいたけ、塩こんぶ	お茶 しらすごはん チーズ
27 金 誕生会	大根 スティック	ご飯 みそ汁（大根・油揚げ） 春巻き ツナサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、春巻きの皮、きび砂糖　、油、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま	ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、バター、みそ、油揚げ	なし、みかん、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、マーマレード・低糖度、たけのこ（ゆで）、コーン缶、しょうが、干ししいたけ	（幼児）お茶・ヨーグルトケーキ・オレンジ （乳児）お茶・みそ焼きおにぎり・オレンジ
28 土	煮干し	豚肉の味噌丼 かき玉汁 フルーツ	ゆでうどん（乳・卵なし）、胚芽米、油、きび砂糖　、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、みそ	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ、あおのり	牛乳 炒めうどん こんぶ（乳児のみ）
30 月	こんぶ	ご飯 みそ汁（豆腐・しめじ） 魚の照り焼き（さけ） キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、ごま、油	さけ、木綿豆腐、みそ、しらす干し、油揚げ	かき、キャベツ、もやし、しめじ、ねぎ、にんじん、あおのり	お茶 おにぎり（青のり） みそ汁（もやし・人参）

11月の果物は梨・柿・りんご・みかん等です。
☆19日（木）は野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をおねがいします。
乳児クラスは給食があります。