

# R4年度 11月 食 予 定 献 立 表 上大岡ゆう保育園

	10時 おやつ	献立	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質	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
01	牛乳	ロールパン ポークチャップ かぶのサラダ ポトフ みかん	五平餅 お茶	596.1(459.1) 23.0(17.7)	ロールパン、じゃがいも、○米、○もち米、フレンチドレッシング(分離型)、○三温糖、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、○米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん(早生)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ
02	牛乳	ごはん 魚のかば焼き ほうれん草の納豆和え きのこの味噌汁	りんごのクラフティ 牛乳	629.2(495.9) 23.7(18.9)	米、○小麦粉、○コーンフレーク、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、魚、挽きわり納豆、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、◎牛乳	◎りんご、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、しめじ、さやえんどう、しょうが
04	牛乳	あんかけ焼そば かぼちゃサラダ ワカメスープ りんご	ほうれん草入りパンケーキ 牛乳	621.5(471.7) 21.7(17.2)	焼そばめん、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、○卵、おから、○米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎牛乳	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、○ほうれん草、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン、玉ねぎ、カットわかめ
05	牛乳	豚肉の味噌丼 大根サラダ 中華スープ	きなこサンド 牛乳	588.1(423.5) 22.8(17.1)	米、○食パン、油、砂糖、○砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、○きな粉	だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ピーマン、えのきたけ、ねぎ
07	牛乳	ごはん 白身魚のチリソース きゅうりとささみのごまサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁 りんご	チャップスイ 乳:食パン 幼:フランスパン お茶	610.6(510.8) 28.6(24.5)	米、○フランスパン、じゃがいも、○さといも、片栗粉、油、砂糖、○油、ごま、○片栗粉	たら、鶏ささ身、○豚肉(肩ロース・脂身付)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)◎牛乳	りんご、きゅうり、○はくさい、○緑豆もやし、ねぎ、○たけのこ(ゆで)、たまねぎ、コーン缶、○にんじん、○ねぎ、○さやえんどう、カットわかめ
08	牛乳	スパゲッティイタリアン カリフラワーのサラダ かぼちゃのスープ みかん	ココアトースト 牛乳	628.0(468.2) 24.3(18.8)	マカロニ・スパゲティ、○食パン、フレンチドレッシング(乳化型)、○砂糖、○はちみつ、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、粉チーズ、◎牛乳	みかん(早生)、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン、コーン缶
09	牛乳	ごはん 魚の幽庵焼き 炒り豆腐 大根しめじの味噌汁	ヨーグルトムース クラッカー お茶	518.6(436.6) 27.8(21.7)	米、○砂糖、砂糖、○コーンスターチ、油	べにさけ、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、○生クリーム、◎牛乳、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)◎牛乳	だいこん、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ゆず果汁、しめじ、いんげん、干しいたけ
10	牛乳	ごはん 餃子 もやしときゅうりのナムル 中華スープ	ツナパン 牛乳	572.5(456.2) 20.2(16.4)	米、ぎょうざの皮、○マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま油、ごま	◎牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶(きはだ)、○卵、◎牛乳	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、ねぎ、○たまねぎ
11	牛乳	ロールパン ササミのチーズフライ 野菜のトマト煮 かぶのスープ 牛乳	いが蒸し お茶	587.9(460.3) 32.9(25.1)	ロールパン、○もち米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、○パン粉、○油、○ごま油	牛乳、鶏ささみ、○豚ひき肉、チーズ、◎牛乳、◎牛乳	ホールトマト缶詰、かぶ、たまねぎ、かぼちゃ、かぶ・葉、にんじん、なす、○たまねぎ、赤ピーマン、○ねぎ、マッシュルーム(冷凍)、○しょうが
14	牛乳	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 白菜のお浸し なすと油揚げの味噌汁	茶まんじゅう 牛乳	601.5(476.5) 23.8(19.0)	米、さつまいも、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが
15	牛乳	ほうとう風うどん ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みかん	もちもちチーズ揚げパン 牛乳	562.4(424.4) 21.6(17.0)	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、○白玉粉、○油、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○粉チーズ、○クリームチーズ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	みかん(早生)、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、ごまつな、コーン缶、しいたけ、レモン果汁
16	牛乳	ぶどうばん かじきのバーベキュー ジャーマンポテト 卵のスープ	肉そぼろおにぎり りんご お茶	548.9(477.9) 19.7(17.8)	ぶどうパン、じゃがいも、○米、油、片栗粉、砂糖、○砂糖	かじき、卵、ベーコン、○鶏ひき肉、◎牛乳	◎りんご、たまねぎ、りんご
17	牛乳	ごはん(じゃこと高菜のふりかけ) チキン南蛮 レtas和風サラダ えのきたとなるの清まし汁	クレープ お茶	705.4(554.8) 24.7(20.6)	米、○小麦粉、マヨネーズ、油、○砂糖、小麦粉、砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、ごま	鶏もも肉、◎牛乳、○ホイップクリーム(乳脂肪)、卵、しらす干し、○卵、なると、かつお節、◎牛乳	◎バナナ、レtas、トマト、えのきたけ、たかな(たかな漬)、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、みつしこんぶ(だし用)、ピーマン
18	牛乳	ごはん 宝袋煮 小松菜とカニかまの和え物 白菜の味噌汁 みかん	チャプチェ お茶	535.2(449.6) 20.4(17.9)	米、○ほろさめ(緑豆)、マヨネーズ、砂糖、○ごま、○砂糖	油揚げ、鶏ひき肉、○豚肉(肩ロース・脂身付)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)◎牛乳	みかん(早生)、ごまつな、はくさい、○緑豆もやし、○キャベツ、たまねぎ、キャベツ、○ピーマン、○にんじん、にんじん、ねぎ、ひじき
19	牛乳	ベジタブルピラフ かぶのサラダ キャベツスープ	コーンフレーク 牛乳	485.5(376.4) 14.2(11.9)	米、○コーンフレーク、マヨネーズ(スプレッド)、油	◎牛乳、◎牛乳、ウインナー、バター	かぶ、きゅうり、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶、たまねぎ、にんじん
21	牛乳	ごはん 厚揚げ豚肉巻き 大根のごま酢和え さつま芋の味噌汁	バナナパウンドケーキ お茶	603.7(472.4) 14.3(12.7)	米、さつまいも、○小麦粉、○マーガリン・ソフトタイプ、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま	生揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎牛乳	◎バナナ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん
22	牛乳	ロールパン ラザニア ごぼうのサラダ レtasのスープ りんご	だいこんごはん お茶	563.2(470.7) 19.0(17.1)	ロールパン、○米、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、○油	牛乳、豚ひき肉、○鶏ひき肉、バター、ピザ用チーズ、○油揚げ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ごぼう、レtas、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、○だいこん、○にんじん、○さやえんどう、○玉しいたけ、○焼きのり
24	牛乳	ちゃんぽんラーメン 大豆のココロサラダ りんご	大学芋 牛乳	549.1(416.8) 19.3(15.4)	生中華めん、○さつまいも、マヨネーズ、○油、○砂糖、ごま油、○ごま	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし
25	牛乳	ごはん ぶりかつ かぶのあちら漬 大根ともやしのみそ汁	肉まん お茶	556.4(469.3) 21.7(18.8)	米、○小麦粉、○強力粉、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、はちみつ、砂糖、○砂糖、○片栗粉、○ごま油	ぶり、○豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、◎牛乳	かぶ、きゅうり、もやし、だいこん、○たまねぎ、ねぎ、にんじん、かぶ・葉、○エリンギ、○にんじん、○ねぎ
26	牛乳	煮込みうどん さつま芋の甘煮 果物	肉そぼろおにぎり お茶	344.5(321.6) 9.2(10.1)	ゆでうどん、さつまいも、○米、砂糖、○砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉	果物、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、にんじん
28	牛乳	ごはん 鶏のつくね煮 白菜のじゃこドレッシングあえ 豚汁 みかん	チヂミ お茶	593.0(490.1) 22.6(19.4)	米、さといも、○小麦粉、片栗粉、油、砂糖、○片栗粉、○油、ごま油、○ごま油	鶏ひき肉、卵、豚肉(肩ロース・脂身付)、○豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)◎牛乳	みかん(早生)、はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、○ねぎ、○にんじん
29	牛乳	ごはん すき焼き風煮 トマトときゅうりの昆布和え おふとわかめの清まし汁 りんご	チーズまんじゅう お茶	565.3(475.3) 18.4(16.5)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、焼ふ(車ふ)	豚肉(肩ロース・脂身付)、焼き豆腐、○バター、○卵、かつお節、◎牛乳	トマト、はくさい、しらたき、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、みつしこんぶ(だし用)
30	牛乳	食パン さげのサラダ焼き 海苔マヨサラダ コーンスープ 牛乳	ドライカレー お茶	583.2(420.8) 25.7(19.1)	食パン、○米、マヨネーズ、じゃがいも、マーガリン・ソフトタイプ、油、○油、○片栗粉、○砂糖	牛乳、さげ、○豚ひき肉、○粉チーズ、◎牛乳	◎りんご、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、○干しぶ



※ 乳児には毎食時に果物がついています。  
※ 17日 誕生会



寒さが感じられる日が続き、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防に、こまめな手洗い・うがいも忘れずにしましょう。  
りんごは「医者いらず」といわれるほど栄養価が高く、カリウム、食物繊維、ビタミンC、ポリフェノールなどが豊富で、その多くは皮に含まれています。皮は表面が油っぽくべたべたすることがありますが、その成分はリノール酸やオレイン酸という不飽和脂肪酸で、りんご自体を乾燥や病原体から守っています。すりおろし→きざみ→コロコロと形状を変えやすく、煮ることで硬さの調節が出来ます。そのまま食べたり、料理に加えたりと、食べやすい食材なのでお家でも旬の味を楽しんでみてください。



## 今月のレシピ紹介



### \* 簡単大学芋

- ① さつまいもを乱切りにして、平らな耐熱容器に移す。
- ② 水で濡らしたキッチンペーパーをかけて電子レンジで5分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、さつまいもを入れ、余計な油をふき取りながら焼く。
- ④ 焼き色が付いたら、砂糖大さじ2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1を入れて絡める。



