

2024年

11月の予定献立表

さむかわ保育園

にち 曜	乳児組	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児)	行 事 および 連絡事項
	午前 おやつ		血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	
1	かし	ご飯 高野豆腐の肉巻き煮	高野豆腐 豚肉	米 油 春雨	人参 もやし きゅうり	♪パンプキン蒸しパン	624(582) 26.2(24.2)	1日 幼児組 身体測定
金	牛乳	中華風酢の物 みそ汁☆	ハム	ごま油	大根 えのきだけ わかめ	牛乳	21.4(20.1) 2.0(1.8)	
2	かし	しょうゆラーメン	焼豚 ナルト	中華麺 油	人参 もやし コーン缶	せんべい クッキー	499(482) 16.8(16.6)	5日 たんぽぽ組 身体測定
土	牛乳	さつま芋サラダ		さつま芋	きゅうり	牛乳	11.5(12.1) 1.6(1.5)	
5	かし	ご飯 干草焼き	卵 鶏ひき肉	米 油	干しシイタケ 人参 いんげん	♪なめだけおにぎり	583(554) 20.4(19.6)	7日 あか組 身体測定
火	牛乳	マカロニサラダ オレンジ	ハム	マカロニ	きゅうり きゃべつ オレンジ	牛乳	18.2(18.4) 1.2(1.1)	
6	かし	ご飯 豚肉とポテトの炒め物	豚肉	米 油	生姜 玉葱 人参 筍水煮 ブロッコリー	せんべい クッキー	546(529) 21.8(21.3)	8日 あか組 身体測定
水	豆乳	ブロッコリー みそ汁☆	厚揚げ	じゃが芋 ごま油	わかめ 大根	牛乳	21.4(20.6) 1.8(1.7)	
7	かし	麦ご飯 すいとん	鶏肉 豆乳	米 油 小麦粉	大根 人参 干ししいたけ	♪卵サンドイッチ	695(644) 25.7(23.8)	7日 あか組 身体測定
木	牛乳	揚げシュウマイ バナナ	シュウマイ	白玉粉 里芋	ほうれん草 バナナ	牛乳	18.9(19.0) 1.5(1.3)	
8	かし	ご飯 かじきの竜田揚げ	かじき	米 油	人参 切干大根 きゅうり	♪ココア蒸しパン	567(540) 23.7(22.2)	8日 あか組 身体測定
金	牛乳	切干大根バンバンジー みかん	鶏ささみ	ごま	みかん	牛乳	18.2(17.6) 0.7(0.8)	
9	かし	スパゲティナポリタン	ぶたひきにく	油	たまねぎ にんじん グリンピース	カステラ せんべい	431(431) 17.3(17.1)	5日 たんぽぽ組 身体測定
土	牛乳	コンソメスープ	とうふ	スパゲティ	しめじ わかめ えのきだけ	牛乳	11.5(12.5) 1.4(1.4)	
11	かし	ご飯 かれのいの煮つけ	かれい 鶏挽肉	米 ごま 春雨	ほうれん草 人参 きゃべつ きゅうり	♪りんごドーナツ	604(571) 27.0(24.8)	7日 あか組 身体測定
月	牛乳	春雨サラダ ほうとう風汁	油揚げ 豚肉	ワンタン皮	かぼちゃ 大根 ごぼう	牛乳	18.0(18.2) 2.4(2.1)	
12	かし	ご飯 豚肉のはちみつ生姜焼き	豚肉 茹で大豆	米 油 はちみつ	生姜 きゃべつ 人参 ごぼう こんにゃく	♪キャラットゼリー ウエハース	610(578) 22.4(21.3)	8日 あか組 身体測定
火	牛乳	五目煮豆 オレンジ	油揚げ		玉葱 干しシイタケ しめじ オレンジ	牛乳	21.5(20.5) 1.0(1.0)	
13	かし	麦ご飯 鶏肉のレモン風味揚げ	鶏肉	米 麦 油	レモン 切り昆布 人参 つきこんにゃく	♪アンビベホットケーキ	663(625) 23.1(21.7)	20日 さくら組 保育発表会・懇談会
水	豆乳	切り昆布の炒め煮 みかん	油揚げ	ごま油	いんげん みかん	牛乳	21.9(21.9) 4.2(3.6)	
14	かし	ご飯 れんこんハンバーグ	豚鶏挽肉 卵 牛乳	米 油	れんこん 玉葱 大根 人参 きゅうり	♪豆乳わらびもち	624(587) 27.3(25.0)	21日 3〜4才 リトミック
木	牛乳	大根サラダ みそ汁☆	厚揚げ ツナ缶	ごま	コーン缶 白菜 わかめ	牛乳	25.7(24.0) 2.1(1.9)	
15	かし	パン 豚肉と野菜のカレー炒め	豚肉 卵	パン 油	生姜 玉葱 人参 カレー粉缶	♪赤飯おにぎり	551(527) 24.2(22.6)	26日 焼き芋
金	牛乳	ポテトサラダ かきたま汁	ハム	じゃが芋	きゅうり 小松菜 わかめ	牛乳	24.0(22.8) 1.7(1.5)	
16	かし	やきそば	ぶたにく	油	きゃべつ もやし にんじん	クリームパン せんべい	406(426) 16.4(16.5)	27日 内科検診
土	牛乳	かぼちゃのみそしる	とうふ	中華麺	かぼちゃ たまねぎ わかめ	牛乳	13.8(15.4) 2.3(2.3)	
18	かし	ご飯 鮭の洋風煮	鮭 卵	米 バター	生姜 にんにく 細切昆布 きゅうり	♪もちもちチーズ揚げ パン	596(562) 28.4(26.0)	28日 1・2・5才 リトミック
月	牛乳	昆布のサラダ みそ汁☆	かにかまぼこ		わかめ えのきだけ 大根	牛乳	19.5(18.6) 2.6(2.5)	
19	かし	ご飯 鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 卵	米 油	生姜 にんにく ほうれん草 コーン缶 水菜	♪フライドポテト	626(589) 27.8(25.5)	29日 誕生日会
火	牛乳	ほうれん草のごま和え すまし汁☆	豆腐	ごま	人参 きゃべつ ひじき 大根 えのきだけ	牛乳	23.3(22.5) 1.4(1.3)	
20	かし	スパゲティミートソース	豚挽肉 ヨーグルト	スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン トマト缶	♪ミルククリームドック	545(544) 20.4(20.2)	26日 焼き芋
水	豆乳	ブロッコリーサラダ ヨーグルト	粉チーズ	油 ごま	ブロッコリー コーン缶	牛乳	22.0(21.2) 1.3(1.5)	
21	かし	食パン オムレツ風	卵 チーズ 牛乳	食パン	人参 玉葱 クリームコーン缶 ひじき	♪あざりと昆布おにぎり	488(478) 22.9(21.5)	27日 内科検診
木	牛乳	ひじきサラダ オレンジ	鶏挽肉 カニかまぼこ		ほうれん草 きゅうり コーン缶 オレンジ	牛乳	15.6(16.3) 1.2(1.1)	
22	かし	麦ご飯 八宝菜	鶏肉 しばえび	米 麦 油	玉葱 人参 白菜 筍の水煮缶	♪米粉チヂミ	515(497) 22.0(20.9)	28日 1・2・5才 リトミック
金	牛乳	さつま芋の天ぷら 棒チーズ みかん	ホタテ なんと チーズ	さつま芋	もやし みかん	牛乳	12.3(12.8) 1.5(1.4)	
25	かし	ご飯 ぶりの照りに	ぶり 油揚げ	米 油	生姜 大根 人参 ごぼう こんにゃく	♪サラダおにぎり	654(555) 17.4(24.5)	29日 誕生日会
月	牛乳	かぼちゃサラダ 豚汁☆	豚肉 豆腐 ハム	里芋	きゅうり かぼちゃ	牛乳	17.9(20.9) 26.7(1.2)	
26	かし	ご飯 ミートローフ	豚挽肉 卵	米 油	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース ひじき	♪やきいも	632(597) 19.9(19.2)	27日 内科検診
火	牛乳	切干大根カレーソティ みかん	油揚げ		切干大根 人参 しらたき 干し椎茸 カレー粉 缶 みかん	牛乳	21.5(15.7) 2.3(0.9)	
27	果物	ご飯 チキンナゲット	鶏挽肉 卵 油揚げ	米 油	人参 きゃべつ ごぼう 大根	せんべい ワッフル	546(618) 25.2(24.8)	28日 1・2・5才 リトミック
水	豆乳	スパゲティサラダ みそ汁☆	ハム 豆腐 脱脂粉乳	スパゲティ	きゅうり なめこ	牛乳	25.6(23.7) 1.8(1.5)	
28	かし	麦ご飯 厚揚げのケチャップ炒め	厚揚げ	麦 米 油	玉葱 人参 れんこん えのきだけ わかめ	コーンフレーク	566(535) 30.2(27.4)	29日 誕生日会
木	牛乳	おかか和え みそ汁☆	豚肉	ふ	トマト缶 小松菜 もやし きゃべつ	牛乳	15.4(15.2) 2.5(2.2)	
29	かし	ドライカレー ブロッコリー	豚挽肉 茹で大豆	米 油	玉葱 人参 ごぼう ブロッコリー	ケーキ	635(594) 26.4(24.3)	26日 焼き芋
金	牛乳	鶏のから揚げ みかん	鶏肉		カレー粉缶 みかん	ヤクルトジョア	23.8(22.0) 0.9(0.9)	
30	かし	けんちんうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 干し椎茸	甘食パン せんべい	375(392) 15.1(15.6)	27日 内科検診
土	牛乳	かぼちゃの甘煮	かまぼこ		かぼちゃ	牛乳	10.2(12.3) 3.2(2.9)	

簡単おかずレシピ 『じゃが芋もち』

温かいうちに食べるともちもちとしてとても美味しいです

材料 じゃが芋...中3個 片栗粉、小麦粉...併せて2/3カップ
塩、コショウ...適量

①じゃが芋をすりおろし片栗粉、小麦粉、塩、コショウを入れて全体がもったりする程度になるまでまぜる。

②フライパンに油を熱し、①をスプーンですくって丸い形にのばす。

③弱めの中火で30分〜1分程度、焼き色がつくくらい両面を焼く。

③お皿に並べてケチャップや醤油などをかける。

※生地に野菜、ひじき、しらすを混ぜたり、チーズを載せてふたをする、焼きあがりに粉チーズをかけるのもおすすめです。

すべての感染症予防は、手洗いとうがいをすることからです。
食事の前や外から帰った時は、まず手洗いとうがいをしましょう。

【うがい】

少し長めに「ガラガラ」「ブクブク」をしましょう

【手洗い】

せっけんを使って丁寧につめの中、手首までしっかりゴシゴシしましょう

【七五三のおはなし】

七五三の祝い事に欠かせないのが千歳飴ですね。これは千年も長生きするようにとの願いをこめて、紅白の長い棒状の飴を歳の数だけ袋に入れて持つ縁起ものです。

そして祝い事の食べ物といえば赤飯ですね。赤い色は邪気を払い厄除けの力を持つと信じられています

11月の3才以上児平均提供栄養量 (1は未満児：エネルギー570(546)・蛋白質23.3(21.9)・脂質18.8(18.5)・食塩1.8(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。