



# 11月 こんだてひょう

## すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
1	水	牛乳 菓子	ごはん ウイングの煮物 即席漬け みそ汁	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	586 Kcal 19.1 g	25.7 g
2	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー わかめサラダ	牛乳 マカロニみたらし	641 Kcal 18 g	23.3 g
4	土	牛乳 菓子	きつねうどん さつまいもの甘煮 梨	牛乳 お楽しみパン	515 Kcal 12.3 g	19.7 g
6	月	牛乳 菓子	ごはん マーボー茄子 トマト すまし汁	ひじきおにぎり スティックチーズ	576 Kcal 13.4 g	17.8 g
7	火	牛乳 菓子	ごはん さばのカレー揚げ もやしのナムル みそ汁	飲むヨーグルト 柿 ソルトクラッカー	617 Kcal 21.1 g	23.7 g
8	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】もみじごはん 鶏肉のオレンジ焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 豆乳かぼちゃケーキ	557 Kcal 21 g	21.2 g
9	木	飲むヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃスープ	牛乳 ココアちんすこう	590 Kcal 22 g	23.8 g
10	金	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	麦茶 みそポテト	549 Kcal 15.4 g	25.0 g
11	土	牛乳 菓子	まいたけごはん みそ汁 梨	牛乳 お楽しみパン	526 Kcal 15.2 g	17.9 g
13	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き コーンサラダ わかめスープ	麦茶 チヂミ	511 Kcal 16.1 g	19.6 g
14	火	牛乳 菓子	ほうとう風うどん ポイルウインナー みかん	牛乳 揚げパン(シュガー)	586 Kcal 22.2 g	22.9 g
15	水	みかんジュース	五目ごはん ごま和え みそ汁	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	502 Kcal 15.3 g	18.2 g
16	木	りんごジュース	ごはん ミルクカレー わかめサラダ	牛乳 マカロニみたらし	641 Kcal 18 g	23.3 g
17	金	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 かぶときゅうりの梅和え すまし汁	牛乳 きなこクッキー	501 Kcal 16 g	19.6 g
18	土	牛乳 菓子	きつねうどん さつまいもの甘煮 梨	牛乳 お楽しみパン	565 Kcal 17.6 g	20.8 g
20	月	牛乳 菓子	ごはん マーボー茄子 トマト すまし汁	ひじきおにぎり スティックチーズ	576 Kcal 13.4 g	17.8 g
21	火	牛乳 菓子	ごはん さばのカレー揚げ もやしのナムル みそ汁	飲むヨーグルト 柿 ソルトクラッカー	617 Kcal 21.1 g	23.7 g
22	水	みかんジュース	中華丼 スティックきゅうり 春雨スープ	牛乳 照り焼きドッグ	592 Kcal 18 g	23.7 g
24	金	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	麦茶 みそポテト	549 Kcal 15.4 g	25.0 g
25	土	牛乳 菓子	まいたけごはん みそ汁 梨	牛乳 お楽しみパン	526 Kcal 15.2 g	17.9 g
27	月	キャロットジュース	豚丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 チヂミ	568 Kcal 17 g	23.1 g
28	火	りんごジュース	ほうとう風うどん ポイルウインナー みかん	牛乳 揚げパン(シュガー)	586 Kcal 22.2 g	22.9 g
29	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーツナサラダ すまし汁	コーンおにぎり 浅漬けきゅうり	565 Kcal 17.6 g	20.8 g
30	木	飲むヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃスープ	牛乳 ココアちんすこう	590 Kcal 22 g	23.8 g



# 献立表(12か月頃～)

すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	水	牛乳 菓子	軟飯 ウイングの煮物 即席漬け みそ汁	牛乳 軟飯 みそ汁
2	木	りんごジュース スティックチーズ	軟飯 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳 マカロニみたらし 豚肉と野菜のスープ
4	土	牛乳 菓子	青菜うどん さつまいもの甘煮 梨	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
6	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のそぼろ煮 トマト すまし汁	牛乳 ひじきおにぎり みそ汁
7	火	牛乳 菓子	軟飯 さばの竜田揚げ もやしのナムル みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
8	水	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> もみじごはん 鶏肉の塩焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 豆乳かぼちゃケーキ
9	木	牛乳 菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー かぼちゃスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
10	金	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 鮭がゆ みそ汁
11	土	牛乳 菓子	鶏ごはん みそ汁	牛乳 米粉ロールパン 鶏肉と野菜のスープ
13	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
14	火	牛乳 菓子	ほうとう風うどん ポイルウインナー	牛乳 揚げパン 豚肉と野菜のスープ
15	水	みかんジュース	鶏ごはん ごま和え みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
16	木	りんごジュース	軟飯 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳 マカロニみたらし 豚肉と野菜のスープ
17	金	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 かぶときゅうりの梅和え すまし汁	牛乳 きなこクッキー
18	土	牛乳 菓子	青菜うどん さつまいもの甘煮	牛乳 鶏肉と野菜のスープお楽しみパン
20	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のそぼろ煮 トマト すまし汁	牛乳 ひじきおにぎり みそ汁
21	火	牛乳 菓子	軟飯 さばの竜田揚げ もやしのナムル みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
22	水	みかんジュース	中華丼 スティックきゅうり 春雨スープ	牛乳 照り焼きドッグ 鶏肉と野菜のスープ
24	金	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 鮭がゆ みそ汁
25	土	牛乳 菓子	鶏ご飯 みそ汁	牛乳 米粉パン 鶏肉と野菜のスープ
27	月	キャロットジュース	豚丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
28	火	りんごジュース	ほうとう風うどん ポイルウインナー	牛乳 お砂糖揚げパン 豚肉と野菜のスープ
29	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーツナサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
30	木	牛乳 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ

2023年 献立表



(9～11か月頃) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	水	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	全粥 みそ汁 ミルク
2	木	全粥 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	土	青菜うどん さつまいもの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	月	全粥 野菜のそばろ煮 トマト すまし汁	ひじきがゆ みそ汁 ミルク
7	火	全粥 めかじきの甘辛煮 ナムル風浸し みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
8	水	人参ご飯 鶏肉と野菜の炒め煮 しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	かぼちゃがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	木	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 ほうれん草のソテー かぼちゃスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	金	全粥 鮭のおろし人参煮 人参の甘煮 すまし汁	鮭がゆ みそ汁 ミルク
11	土	鶏がゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	月	全粥 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	火	ほうとう風うどん トマト	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	水	鶏がゆ 野菜の柔らか煮 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	木	全粥 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	金	栄養たっぷりそばろ煮 かぶの柔らか煮 すまし汁	きなこがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	土	青菜うどん さつまいもの甘煮	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	月	全粥 野菜のそばろ煮 トマト すまし汁	ひじきがゆ みそ汁 ミルク
21	火	全粥 めかじきの甘辛煮 ナムル風浸し みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
22	水	中華風煮物 野菜の柔らか煮 春雨スープ	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	金	全粥 鮭のおろし人参煮 人参の甘煮 すまし汁	鮭がゆ みそ汁 ミルク
25	土	鶏がゆ みそ汁	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	月	豚丼 みぞれ大根 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	火	ほうとう風うどん さつまいもの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
29	水	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし 塩ゆでブロッコリー すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	木	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 ほうれん草のソテー かぼちゃスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。  
朝晩の寒さも厳しさを増してきました。  
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながら  
しっかりと食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう！



## <七五三のお祝い>

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。七五三に食べる千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



## 和食の日(11月24日)



日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り受け継いでいくことの大切さを考える日です。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、旬の食材やうま味に富んだだしや発酵食品を活用し、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。

地域に伝わる郷土料理や季節感を取り込んだ行事食など世界に誇るべき食文化です。

給食では、煮干しでじっくりだしをとっています。だしの味をかきさせる事で、塩分を減らしてもおいしく食べることができます。子供の頃からだしの味を知ること、薄味に慣れ将来の生活習慣病を予防することができます。24日は和食の献立にしました。メニューはごはん、鮭の塩焼き、切り干し大根の煮物、すまし汁です。すまし汁にはもちろん煮物にもだしを使用しているので日本食を味わうことができます。ご家庭でもこれを機に和食に触れあう日にしてみてはいかがでしょうか。

## 「まごは(わ)やさしい」という言葉を知っていますか？

毎日の料理にこれらをまんべんなく使うだけで、自然と栄養バランスのよい食事ができあがります。

「まごは(わ)やさしい」を合言葉に健康的な食生活を送ってみませんか。

- ま … 豆と大豆からできる食品(豆腐・油揚げ・納豆・味噌) 朝ごはんをご飯食にするととりやすいです◎
- ご … ごま ※ごまは消化しにくいのですりつぶして食べると◎です。
- は … わかめなどの海藻(わかめ・ひじき・のり・こんぶ)
- や … やさい 色の濃い野菜をすすんで食べましょう。
- さ … さかな 背の青い魚を！(いわし・あじ・さば・かつお・まぐろなど)
- し … しいたけなどのきのこ 骨形成を助ける栄養素が豊富です。
- い … いも(じゃがいも・さつまいも・ながいも・さといも)

### 11月旬の食材

- ブロッコリー
- ごぼう
- さつまいも
- さば
- ゆず
- りんご

