



11月の予定献立表



御幸保育園 乳児

日	曜日		昼食	3:00おやつ	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	土	おまかせ	肉うどん 春巻き かぼちゃの甘煮 牛乳	お菓子 ジュース	565	15.5	18.4	2.8
3	月		文化の日					
4	火	スティックパン	三色丼 バンサンスー フルーツ 牛乳	塩ちんすこう	720	29.0	28.1	1.2
5	水	クラッカー	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ふかし芋	531	19.6	24.5	1.1
6	木	ヨーグルト	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 炒りなます ブロッコリー 牛乳	焼きそば	393	11.4	10.3	1.0
7	金	ウエハース	ごはん チンジャオロース 揚げしゅうまい きゅうりの中華和え 中華スープ	シュガートースト 牛乳	508	17.5	21.0	1.6
8	土	おまかせ	ナポリタン オムレツ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	505	16.6	14.4	1.5
10	月	バナナ	バターロール フライドチキン ジャーマンポテト 温野菜 牛乳	ホットケーキ	495	22.2	20.8	1.9
11	火	チーズ	ごはん さばのみそ煮 ひじき煮 スティックきゅうり すまし汁	マカロニあべかわ 牛乳	427	20.2	14.1	2.0
12	水	ビスケット	ごはん はんぺんチーズフライ 焼きビーフン ブロッコリー 牛乳	ゼリー	472	16.4	13.0	1.5
13	木	せんべい	ごはん 鶏のタルタル焼き 炒り豆腐 海藻サラダ 牛乳	黒糖蒸しパン	545	18.5	15.2	1.9
14	金	みかん缶	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ ソーセージフライ 牛乳	菜飯おにぎり	435	17.7	11.2	1.3
15	土	おまかせ	野菜ラーメン ミートボール おかか和え 牛乳	お菓子 ジュース	431	15.3	14.5	2.4
17	月	コーンフレーク	♪すみれ組リクエストメニュー♪バターロール からあげ ポテトサラダ バナナ 牛乳	醤油ラーメン	586	23.5	23.7	2.5
18	火	スティックパン	ごはん 白身魚のムニエル コーンキャベツ こぶき芋 牛乳	フライドポテト	481	16.7	16.6	1.1
19	水	クラッカー	ごはん 鶏つくねの甘辛あんかけ 厚揚げの煮物 もやしのゆかり和え みそ汁	フルーツサンド 牛乳	516	21.8	19.7	2.0
20	木	ヨーグルト	カレーライス 福神漬け 和風サラダ フルーツ 牛乳	麩のラスク	306	12.7	17.3	1.9
21	金	バナナ	ごはん 麻婆豆腐 春巻き ナムル 牛乳	クラッカーサンド	475	15.3	15.4	1.5
22	土	おまかせ	焼きそば 花野菜サラダ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	395	11.2	14.0	0.9
24	月		振替休日					
25	火	ウエハース	ごはん 鶏の照り焼き 青菜のごま和え たくあん納豆 みそ汁	人参ケーキ 牛乳	519	20.9	20.2	1.8
26	水	せんべい	♪お誕生会♪チキンライス エビフライ チーズポテト ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	ロールカステラ	501	17.8	13.2	1.5
27	木	みかん缶	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え かぼちゃのそぼろ煮 牛乳	フルーチェ	419	17.8	11.6	1.1
28	金	チーズ	ごはん 天ぷら盛り合わせ 煮浸し スティックきゅうり 牛乳	たこ焼	507	16.4	19.9	1.8
29	土	おまかせ	味噌煮込みうどん 厚焼き玉子 根菜煮 牛乳	お菓子 ジュース	348	12.2	7.8	3.2

*材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。*魚は骨無しを使用しています。

令和7年



空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。肌を撫でる風は段々と冷たくなって、秋の終わりを教えてくれているようです。もうすぐ本格的な冬ですね。



和食??

～ 11/24 は「和食の日」～



11月24日は、いい(11)にほんしょく(24)という語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。また、和食は平成25年12月に無形文化遺産にも登録されました。世界的にも評価される和食は、日本人の伝統的な食文化です。

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物をおかずに合わせて、様々な食べ物を上手に献立に取り入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスにすぐれた食事であり、今後も続けていきたい食文化です。

どんなおかずにも合うご飯

腹もちがよく、1日のエネルギー源になります。また、米は、大豆製品と組み合わせることで、良質なたんぱく源にもなります。



体によい成分をたくさん含む魚介類と大豆

魚介類や大豆製品には、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれています。どちらも成長期に積極的に摂りたい栄養素です。



みその力と具だくさんで栄養満点のみそ汁

発酵食品であるみそには、免疫力を高める効果があるといわれています。また、具だくさんのみそ汁は、一食の中で不足する栄養素を補うことができます。



野菜や豆、いも、きのこ、海そうが盛りだくさん

ビタミン類や無機質、食物せんいを多く含んでいます。日本食は、煮る、ゆでる、蒸すなどあまり油を使わない調理法が多く、脂質の摂りすぎを防ぐことができます。

