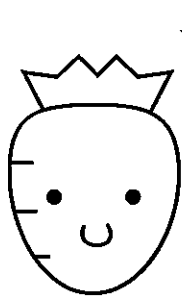


🎉🎉🎉🎉🎉 2023年11月 みどりさくら保育園献立表 🎉🎉🎉🎉🎉

日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料		エネルギー Kcal 蛋白質g カリウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	水	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ひき肉チャーハン	米 白ごま	鶏肉 牛乳 豚ひき肉	なめこ 生姜 人参 いんげん 葉だいこん ほうれん草 バナナ にんにく キャベツ 長葱	514 25.4 217
2	木	ごはん 豆乳みそスープ レバーの竜田揚げ ビーフン和え 白桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー 皇たべよ	米 ゼリーの素 片栗粉 皇たべよ ビーフン	豆乳 ハム ツナ 牛乳 レバー	大根 胡瓜 玉葱 コーン 人参 白桃缶	523 17.3 190
4	土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 根菜の薄葛煮 みかん缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	米 片栗粉 さつま芋	豚ひき肉 牛乳	かぼちゃ キャベツ 大根 白菜 もやし 人参 生姜 玉葱 みかん缶	524 21.5 230
6	月	♪長崎の料理♪ ちゃんぽん 蒸ししゅうまい わかめサラダ カステラ(乳児:白桃缶) 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 鶏ごぼうごはん	中華めん 米 片栗粉 カステラ	豚こま肉 牛乳 しゅうまい 油揚げ 鶏ささみ 鶏肉	きくらげ もやし 白菜 いんげん 人参 キャベツ ごぼう コーン わかめ しめじ	540 23.6 234
7	火	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ さつま芋サラダ バナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 お麩ラスク あおぞらせんべい	米 お麩 片栗粉 さつま芋 パター エッグケア あおぞらせんべい	油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉	かぶ えのき バナナ 万能葱 人参 にら 胡瓜	538 21.1 279
8	水	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 納豆和え 黄桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 菜めしおにぎり	米 じゃが芋	さば 納豆 牛乳	小松菜 人参 生姜 黄桃缶 もやし 大根	526 26.6 213
9	木	ピビンバ丼 スープ ひじきの中華和え オレンジ 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 ココアちんすこう	米 ココアパウダー 小麦粉	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳	にんにく ほうれん草 玉葱 胡瓜 オレンジ 生姜 もやし しめじ コーン 長葱 人参 キャベツ ひじき	495 23.8 292
10	金	ごはん スープ BBQポーク ツナと花野菜サラダ バナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 青りんごゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 マンナビスケット	豚こま肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 人参 かぼちゃ コーン フロッコリー バナナ 玉葱 カリフラワー	520 21.3 270
11	土	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎ塩焼き じゃが芋のそぼろみそ炒め 白桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 春雨スープ	米 春雨 白ごま じゃが芋	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	玉葱 生姜 白桃缶 えのき 絹さや にんにく 白菜 長葱 葉だいこん 人参	468 24.9 216
13	月	ごはん みそ汁 さわらの天ぷら甘辛だれ 切干大根のサラダ バナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 煮込みうどん	米 片栗粉 小麦粉 うどん 黒ごま エッグケア	さわら 牛乳 豆乳 豚こま肉	白菜 人参 えのき 長葱 切干大根 バナナ 胡瓜 玉葱	545 22.2 236
14	火	ごはん すまし汁 豆腐の五目あんとし かぼちゃと人参のごま煮 黄桃缶 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 野菜ビスケット	米 白ごま お麩 小麦粉 片栗粉	豆腐 牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 大豆ミート	長葱 しめじ 黄桃缶 玉葱 人参 もやし かぼちゃ	526 24.5 331
15	水	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ ポテトサラダ バナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 フルーツゼリー	米 エッグケア 片栗粉 ゼリー じゃが芋	豆腐 チーズ 油揚げ 牛乳 ハンバーグ	大根 人参 黄桃缶 胡瓜 バナナ コーン	530 19.2 244
16	木	焼きそば わかめスープ 鶏肉とがんもの含め煮 オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ツナおかかおにぎり	中華めん 米	豚こま肉 牛乳 鶏肉 ツナ がんも かつおぶし	キャベツ ピーマン 大根 玉葱 わかめ いんげん 人参 長葱 オレンジ	497 21.5 238

~“にんじん”について~

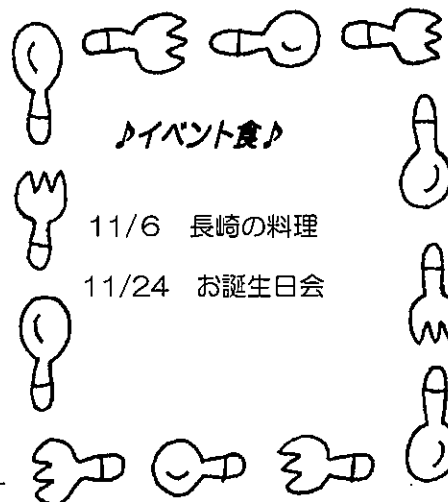


☆ にんじんは

緑黄色野菜に分類され、  
カロテンが多く含まれています。

カロテンは体内でビタミンAになり、  
目や肌の健康を保つ効果があります。

カロテンは生で食べるよりも、油で調理した方が  
吸収率がUPするのでおすすめです。



♪イベント食♪

11/6 長崎の料理

11/24 お誕生日会

☆材料の都合により献立を変更することがあります。 ※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。

日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
17 金	ごはん 豆乳みそスープ 鶏肉のチャーシュー風 炒り高野 みかん缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 スイートポテト	米 さつま芋 バター アイスクリーム	豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ 高野豆腐	レモン 人参 しめじ 絹さや みかん缶 にんにく 玉葱 大根 生姜	504 25.2 282			
18 土	タコライス スープ チキンサラダ 白桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 フルーツゼリー	米 エッグケア ゼリーの素	豚ひき肉 牛乳 鶏ささみ肉	玉葱 いんげん 白桃缶 コーン 大根 みかん缶 キャベツ 胡瓜	492 21.3 220			
20 月	ポークカレー スープ ハムサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 豆乳クッキー	米 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚こま肉 豆乳 ハム 牛乳	玉葱 菜だいこん オレンジ 人参 キャベツ 胡瓜 かぶ ブロッコリー コーン	519 20.8 228			
21 火	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 大根とちくわの煮物 黄桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 みたらしいもち	米 片栗粉 じゃが芋	油揚げ ちくわ 豚ひき肉 牛乳 大豆ミート	わかめ なら 大根 生姜 もやし 人参 キャベツ 玉葱 黄桃缶	490 22.4 252			
22 水	ごはん すまし汁 鶏肉のうめみそ焼き 糸こんにゃくと野菜の炒り煮 パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 うま塩にゅうめん	米 お麩 そうめん	鶏肉 豚こま肉 牛乳	小松菜 糸こんにゃく ごぼう 大根 生姜 ねりうめ えのき パナナ にんにく 人参 白菜 長葱	485 25.2 219			
24 金	<b>♪わくわくランチ♪</b> 栗ごはん えのきのすまし汁 さけのみそ漬け焼き 胡瓜のごま酢和え オレンジ 牛乳	麦茶 マスケットゼリー	☆お誕生日会☆ 牛乳 卵:りんごのホットケーキ 牛乳 卵:栗:りんご 量たべよ	米 バター 白ごま ホットケーキミックス	さけ 生クリーム 牛乳 豆乳 卵	くり 菜だいこん オレンジ もやし りんご えのき 胡瓜	512 23.1 230			
25 土	ごはん みそ汁 肉じゃが 大根サラダ 黄桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 わかめおにぎり	米 じゃが芋	豚こま肉 鶏ささみ肉 牛乳	小松菜 人参 大根 かぼちゃ しらたき 胡瓜 玉葱 いんげん 黄桃缶	504 21 226			
27 月	焼き肉丼 スープ 春雨バンサンスー パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 オレンジゼリー ビスコ	米 ゼリーの素 白ごま ビスコ 春雨	豚こま肉 ハム 牛乳	玉葱 コーン パナナ にんにく 胡瓜 チンゲン菜 もやし	507 17.9 237			
28 火	ごはん みそ汁 豚肉のなら玉炒め 大根とさつま揚げの煮物 オレンジ 牛乳	麦茶 マスケットゼリー	牛乳 カレーチャップライス	米 お麩	豚こま肉 牛乳 卵 さつま揚げ	ほうれん草 大根 玉葱 人参 なら オレンジ	523 22.8 229			
29 水	ごはん みそ汁 赤魚のおろし煮 スタミナ納豆 白桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごジャム クラッカー	赤魚 ツナ 納豆 鶏ひき肉 大豆ミート 牛乳	しめじ もやし 白桃缶 白菜 パプリカ 生姜 大根 にんにく	505 26.8 215			
30 木	パセリライス クリームシチュー わかめサラダ フルーツゼリー 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 さつま芋だんご	米 ゼリーの素 じゃが芋 さつま芋 白ごま	鶏肉 豆乳 ツナ 牛乳	パセリ ブロッコリー わかめ 玉葱 キャベツ みかん缶 人参 胡瓜 パナナ	512 19.2 257			

～長崎の料理～

カステラについて

カステラは、室町時代の末期、  
南蛮船により鉄砲やキリスト教とともに  
日本に、もたらされました。  
500年以上も親しまれてきたお菓子です。

金平糖も外国からやってきたお菓子です。

6日の昼食(幼児)は長崎の料理として、カステラを提供しま  
す。

