



11月の献立表



令和4年10月31日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄	赤	緑	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	火	【食の伝道師:ぞう組親子クッキング】 鮭のみそマヨオイル蒸し 付け合わせ みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 ビスケット	砂糖	鮭 味噌 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 しめじ もやし ブロッコリー ミニトマト 長ね ぎ バナナ	E 327 P 20.9 F 11.7 塩 1.8	
2	水	豚肉のみそ炒め お浸し すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 青のりポテト	片栗粉 油 砂糖 ごま じゃ が芋	豚肉 味噌 なた豆 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース 小 松菜 もやし りんご バナナ	E 370 P 18.4 F 19.9 塩 2.3	
4	金	まぐろのケチャップ和え コールスロー みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 ジャムサンド	片栗粉 油 砂糖 食パン	まぐろ 味噌 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり コー ン 大根 しめじ バナナ りん ご	E 393 P 23.5 F 12.5 塩 2.1	
5	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 253 P 12.7 F 9.4 塩 1.1	
7	月	肉じゃがカレー風 和え物 だしがらの甘辛煮 りんご	みかん	牛乳 源氏パイ	じゃが芋 しらたき 砂糖 油 ごま 片栗粉	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース キャベツ 小松菜 りん ご みかん	E 419 P 22.1 F 18.3 塩 2.3	
8	火	サーモン焼き きんぴらごぼう うどん汁 柿	バナナ	牛乳 チーズチヂミ	しらたき ごま油 砂糖 ごま 乾麺 薄力粉 片栗粉 マヨ ネーズ	鮭 さつま揚げ 薄揚げ 牛 乳 チーズ	ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜 しいたけ 切干大根 柿 バナナ	E 392 P 20.9 F 11.3 塩 3	
9	水	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁 りんご	りんごジュース	ジョア せんべい	マカロニ マヨネーズ じゃが 芋	鶏肉 薄揚げ 味噌	生姜 にんにく きゅうり 人参 コーン 小松菜 りんご	E 312 P 17.9 F 7.8 塩 1.6	
10	木	親子煮 春雨サラダ みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 手作りおにぎり	砂糖 春雨 ごま油 米	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ 味噌 粉チーズ ウィンナー	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリン ピース もやし きゅうり コー ン チンゲン菜 ブロッコリー バナナ	E 417 P 22.6 F 12.1 塩 3	
11	金	おでん 生姜正油和え ふりかけ 牛乳 みかん	バナナ	手作りヨーグルト	こんにゃく じゃが芋 砂糖	うずら卵 油揚げ 豚肉 ち くわ さつま揚げ 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり 生姜 みかん バナナ	E 394 P 22.9 F 11.8 塩 2.2	
12	土	シチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バ ナナ	E 351 P 14.8 F 15.4 塩 1.8	
14	月	麻婆豆腐 わかめサラダ スープ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 スティックパイ	油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚挽肉 味噌 わかめ 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ グリン ピース 生姜 にんにく キャ ベツ きゅうり 大根 コー ん ししいたけ バナナ	E 425 P 17 F 24.2 塩 2.2	
15	火	里芋コロッケ ごまさっぱり和え みそ汁 ゼリー	バナナ	野菜ジュース せんべい	里芋 じゃが芋 薄力粉 パン 粉 油 砂糖 ごま	豚挽肉 卵 ちくわ 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅう り 小松菜 バナナ	E 343 P 12 F 12 塩 1.7	
16	水	豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 バームクーヘン	砂糖 油 マヨネーズ じゃが 芋	豚肉 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 ブロッ コリー キャベツ コーン 小松 菜 バナナ	E 362 P 16.6 F 20 塩 1.8	
17	木	赤魚の甘辛揚げ すき昆布の含め煮 かき玉汁 柿	バナナ	牛乳 手作りドーナツ	片栗粉 油 しらたき さつま 芋	赤魚 すき昆布 さつま揚げ 牛乳	人参 ししいたけ 玉ねぎ 柿 バ ナナ	E 372 P 15.4 F 15.9 塩 2.2	
18	金	五目卵蒸し ナムル みそ汁 りんご	ジョア	牛乳 手作りマドレーヌ	油 砂糖 ごま油 ごま ホッ トケーキミックス	卵 鶏挽肉 わかめ 味噌 牛乳 バター	人参 ししいたけ 長ねぎ もやし かぼちゃ 玉ねぎ りんご	E 370 P 17.2 F 16.9 塩 2.2	
19	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 バ ナナ	E 289 P 12.3 F 14.7 塩 0.7	
21	月	鶏肉のから揚げ みそ汁 さつま芋と柿のサラダ みかん	りんご	牛乳 せんべい	片栗粉 油 さつま芋 マヨ ネーズ	鶏肉 バター ロースハム わかめ 味噌 牛乳	生姜 きゅうり 柿 えのき 長 ねぎ みかん りんご	E 382 P 17 F 16.7 塩 2	
22	火	たらのみそマヨ焼き 菊花和え 芋煮汁 柿	バナナ	牛乳 りんごケーキ	マヨネーズ 里芋 つきこん ホットケーキミックス 油 粉 糖	たら 味噌 豚肉 油揚げ 牛乳 豆乳	赤パプリカ 黄パプリカ 菊 も やし 小松菜 ごぼう 人参 長 ねぎ 柿 バナナ りんご	E 395 P 23.9 F 16.3 塩 2	
24	木	【誕生会メニュー】 ミートソーススパゲティ スープ ゼリー	野菜ジュース	牛乳 誕生会ケーキ	スパゲティ	豚挽肉 粉チーズ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 長ねぎ	E 707 P 27.2 F 25.1 塩 3.1	
25	金	スパニッシュオムレツ ツナサラダ スープ バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 魅ラスク	じゃが芋 油 マヨネーズ 麩 砂糖	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ツナ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人 参 小松菜 えのき バナナ	E 437 P 22.4 F 23.1 塩 2	
26	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ グリン ピース 生姜 にんにく バナ ナ	E 316 P 15.1 F 15.1 塩 1.3	
28	月	照り焼きチキン なめこ汁 ビーフンと野菜のソテー りんご	バナナ	麦茶 みたらし団子	砂糖 油 ビーフン 白玉粉 片栗粉	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌	生姜 キャベツ 玉ねぎ ピーマ ン なめこ りんご バナナ	E 230 P 15.2 F 5.9 塩 2.4	
29	火	さばの竜田揚げ お浸し みそ汁 バナナ	りんご	ジョア せんべい	片栗粉 油 ごま油	さば 豆腐 味噌	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 ししいたけ ごぼう 長ねぎ バナナ りんご	E 381 P 19.2 F 15.2 塩 1.8	
30	水	さつま芋カレー かぶサラダ 牛乳 ゼリー	バナナ	牛乳 クッキー	さつま芋 油 砂糖	鶏肉 バター 牛乳 ロース ハム	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース かぶ きゅうり コーン バナナ	E 540 P 19.8 F 25 塩 2.4	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日)は主食を含むのとおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字は完全給食の日です。

※青い字は手作りおやつの日です。 ※緑の字はカムカムの日です。



何でも食べ、好きな
ものを増やそう!

給食目標

🐟 魚を食べる回数を増やしましょう! 🐟

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚が健康に良い理由

- ①体を作る「たんぱく質」がとれる
- ②生活習慣病のリスクを下げる
- ③脳、目の発育を助ける、骨を丈夫にする

★魚が食文化の継承につながる理由

- ①日本ならではの旬を感じられる
- ②「魚」から文化的な食べ方を学ぶ

★魚を食べる回数を増やす方法

- ①子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる: 骨が少ない鮭、ブリ、まぐろなどが好まれる。
- ②魚の臭みを減らして食べる: 煮るよりも焼く方が臭みを感じにくい。揚げるとう油の風味が加わり食べやすい。
- ③魚に置き換えて食べる: チャーハンの豚肉⇒さば缶やツナ缶 サラダのハム⇒ツナ缶



10月のおにぎりメニュー
旨〜いさつま芋と薄揚げが入ったおにぎりです。