



# 11月の献立表



令和2年10月30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 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
2	月	鶏肉のチーズピカタ マカロニサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 手作りマドレーヌ	小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	鶏肉 卵 粉チーズ 味噌 牛乳 バター	きゅうり 人参 コーン 小松菜 もやし りんご バナナ	E 432 F 19.6	P 20.7 塩 1.7
4	水	みそおでん 生姜正油和え だしがらの甘辛煮 みかん	りんご	ジョア せんべい	じゃが芋 こんにゃく 油 片栗粉 砂糖	うずら卵 油揚げ 豚肉 ちくわ さつま揚げ	大根 人参 キャベツ きゅうり 生姜 みかん りんご	E 433 F 13.5	P 25.2 塩 3
5	木	ヘルシーごぼう餃子 おひたし けんちん汁 バナナ	みかんジュース	バナナヨーグルト	ごま油 砂糖 餃子の皮 砂糖	豚挽肉 豆腐 油揚げ 味噌	ごぼう 長ねぎ キャベツ 生姜 干しいたけ もやし 人参 きゅうり 大根 ししいたけ バナナ	E 387 F 13	P 22 塩 1.7
6	金	鮭の磯辺揚げ 切干大根煮 みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 みたらし団子	小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 白玉粉 片栗粉	鮭 薄揚げ 味噌	切干大根 人参 いんげん 小松菜 りんご バナナ	E 340 F 13.3	P 20 塩 1.8
7	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 つきこん	豚肉 油揚げ 牛乳	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 367 F 16.5	P 17.3 塩 1.5
9	月	たらフライ みそ汁 茹野菜のヨーグルトサラダ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 せんべい	小麦粉 バン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	たら 卵 ヨーグルト 味噌 牛乳	ブロッコリー ミントマト 大根 しめじ バナナ	E 448 F 18.2	P 18.3 塩 2.3
10	火	八宝菜 えびシュウマイ すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 チヂミ	油 砂糖 片栗粉 焼酎 小麦粉 じゃが芋 ごま油	豚肉 なた うずら卵 えびシュウマイ 豆腐 卵 チーズ しらす干し 牛乳	人参 チンゲン菜 白菜 孟宗水 煮缶 干しいたけ 生姜 長ねぎ 万能ねぎ りんご バナナ	E 431 F 20.8	P 21.4 塩 2.8
11	水	【食の伝道師さん来園:鮭の解体】 鮭のみそマヨオイル蒸し ミントマト 茹でブロッコリー みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 ビスケット	砂糖 マヨネーズ	鮭 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 もやし ブロッコリー ミントマト 長ねぎ バナナ	E 359 F 14.4	P 20.7 塩 1.9
12	木	さつま芋カレー サラダ 牛乳 柿	バナナ	ジョア せんべい	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 りんご かぶ きゅうり コーン 柿	E 493 F 17.3	P 19.9 塩 2.3
13	金	【七五三メニュー】 【食育実践メニュー:赤ねぎ】 肉うどん りんご	バナナ	プリンアラモード	乾麺	豚肉 卵 なた ホイップ クリーム	小松菜 人参 赤ねぎ 長ねぎ りんご バナナ	E 783 F 14.9	P 25.8 塩 3
14	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ごま油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚挽肉 牛乳	ピーマン 長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく バナナ	E 326 F 16.6	P 14.5 塩 1.3
16	月	肉じゃがカレー風 和え物 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 源氏パイ	じゃが芋 しらす 油 砂糖 じゃが芋	豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ 小松菜 バナナ	E 319 F 11.3	P 16 塩 2.3
17	火	根菜バーグ ブロッコリーの和え物 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	パン粉 油 砂糖 すりごま 焼酎	豚挽肉 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ れんこん 人参 ブロッコリー コーン 切干大根 キャベツ りんご バナナ	E 417 F 17.5	P 18.6 塩 2.1
18	水	煮魚 菊花和え 芋煮汁 柿	麦茶 マンナ	牛乳 藍ラスク	里芋 つきこん 焼酎 油 砂糖	鮭 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	菊 もやし 小松菜 人参 長ねぎ しめじ ごぼう 柿	E 388 F 16.4	P 26.4 塩 1.9
19	木	【誕生会メニュー】 ミートソーススパゲティ スープ りんご	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	スパゲティ 油	豚挽肉 粉チーズ 豆腐 ホイップクリーム 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト ジュース ホールトマト パセリ えのき 長ねぎ りんご バナナ	E 581 F 19.1	P 24.1 塩 3.2
20	金	麻婆豆腐 白菜のごま和え 中華スープ バナナ	ジョア	牛乳 とうもろこしのガレット	油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 強力粉	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 バナナ コーン	E 345 F 14.2	P 18 塩 2.3
21	土	クリームシチュー 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 329 F 13.5	P 14.1 塩 1.3
24	火	親子煮 春雨サラダ みそ汁 柿	バナナ	牛乳 ごぼうのココアケーキ	砂糖 春雨 ごま油 小麦粉	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳	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 ごぼう 柿 バナナ	E 453 F 19.9	P 22.1 塩 2.6
25	水	里芋コロッケ 生姜正油和え ミニトマト みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 せんべい	里芋 じゃが芋 油 小麦粉 バン粉	豚挽肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 ミントマト 小松菜 バナナ	E 368 F 13.3	P 14.6 塩 2.1
26	木	鶏肉のから揚げ 押麦入りスープ さつま芋と柿のサラダ みかん	バナナ	牛乳 ポップコーン	片栗粉 油 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 バター ロースハム ウインナー 牛乳	生姜 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ みかん バナナ	E 438 F 22.6	P 16.4 塩 2.3
27	金	豆腐の鶏団子 お浸し かき玉汁 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 おにぎり	片栗粉 油 米	鶏挽肉 豆腐 卵 わかめ	孟宗水煮缶 長ねぎ 生姜 チンゲン菜 キャベツ 人参 えのき 玉ねぎ バナナ	E 330 F 10	P 15.2 塩 1.6
28	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ	E 378 F 14.5	P 15.5 塩 1.5
30	月	炒り豆腐 焼餃子 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ピザトースト	油 砂糖 じゃが芋 食パン 餃子の皮	豆腐 鶏挽肉 ひじき 味噌 牛乳 ロースハム チーズ	干しいたけ 人参 玉ねぎ 小松菜 ピーマン りんご バナナ	E 390 F 16.7	P 19.7 塩 2.7

※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)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。  
 ※赤い字の日は完全給食でご飯はいりません。  
 ※青い字の日は手作りおやつの日です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。



## ～ 子供に伝えたい「和食のだし」～

フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつであるうま味があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

### ★だしの秘密★

健康の維持につながる「だし」  
 ・野菜をおいしく食べることができる・・・野菜の水分とだしが入れ替わることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。  
 ・減塩につながる・・・だしをきかせれば、なんと20～30%も減塩することができます。子供の頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



おいしさアップ!  
ビタミン・ミネラル・食物繊維アップ

