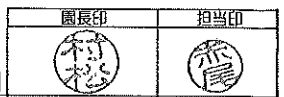


# 11月献立表

こども広場あんり・あんり小規模保育園



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満児	材 料 名				乳児補食	3時おやつエネルギー/たんぱく質/脂質	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1火	御飯・ちくわ盛揚げ 春雨のマヨネーズサラダ・豚汁 バナナ	457.0(484.2) 16.8(17.2) 13.3(13.2)/2.5(2.0)	米、小麦粉、マヨネーズ、 砂糖、はるさめ、油	〇牛乳、ちくわ、豆腐、 豚肉、米もそ、ハム	バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、 きゅうり、板こんにゃく、〇干しぶどう、 葉ねぎ、あおのり	食塩	牛乳 黒糖蒸しパン 177.5/6.7/4.7	年長クッキング	
2水	愛情弁当	0.0(123.4) 0.0(2.8) 0.0(4.7)/0.0(0.2)		〇ヨーグルト(プリンク)			ヨーグルト クッキー 143.8/3.0/5.8	七五三祝い	
4金	御飯・豚肉の香味炒め フライドポテト(幼児のみ) 小松菜とツナのごま酢和え・パイナップル	427.7(426.5) 16.5(18.4) 13.9(11.0)/0.8(1.2)	米、フライドポテト、 ぶどうパン、油、ごま、 砂糖、砂糖	〇牛乳、豚肉(ちも)、 ツナ油漬缶	パイナップル、ごまつな、にんじん、 ねぎ、にんにく、◎かぼちゃ	しょうゆ、酢、 酒、食塩、◎ しょうゆ、◎だし 汁	かぼちゃの甘 煮 牛乳 レーズンパン 166.2/6.6/5.2		
5土	ミートパグティエ オムレツ・豆腐のくずあんスープ バナナ	416.9(471.6) 18.1(18.0) 11.2(16.3)/2.5(2.1)	スパゲティエ、片栗粉	〇牛乳、絹ごし豆腐	バナナ、ほうれんそう、ねぎ	コンソメ、食塩、 こしょう	牛乳 クッキー 163.2/4.4/9.3		
7月	御飯・さばのカレー風味 小松菜のしらす和え・味噌汁 みかん	359.7(407.7) 13.2(19.7) 9.5(12.6)/1.8(1.5)	米、じゃがいも、〇砂糖、 小麦粉、〇油	〇牛乳、さば、豆腐、 ヨーグルト、米もそ、 〇卵、しらす干し	みかん、たまねぎ、ごまつな、 キャベツ、にんじん、〇レモン果汁	しょうゆ、酒、 だし汁、カレー 粉	牛乳 ヨーグルト・ケーキ 174.2/6.0/6.6		
8火	御飯・鶏肉のごまみそ焼き 大豆と昆布の煮物・かぼちゃサラダ オレシジ	388.6(464.5) 17.7(18.8) 10.7(14.6)/1.0(1.2)	米、〇コッパパン、マヨ ネーズ、〇油、三温糖、 ごま、〇グラニュー糖、 〇砂糖	〇牛乳、鶏肉、だいず (乾)、チーズ、〇きな 粉、米もそ	かぼちゃ、オレシジ、きょうにんじん、 みつしほこんにゃく(だし用)	しょうゆ、みり ん	牛乳 あげぼん(きな粉) 197.1/7.0/8.6		
9水	御飯・いわしほんべんフライ 筑前煮・白和え バナナ	427.7(475.9) 17.5(19.7) 9.0(11.8)/1.3(1.2)	米、パン粉、小麦粉、 ごま、砂糖、油、〇片栗 粉、〇ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、 つみれ、〇豆腐、鶏もも 肉、〇鶏ひき肉、卵	バナナ、ほうれんそう、にんじん、 れんこん、〇たまねぎ、 こんにゃく、たけのこ、 ごぼう、いんげん	だし汁、しょう ゆ、〇しょうゆ、 酒、みりん、 〇酒、 食塩	牛乳 肉まん風 198.3/8.8/6.8		
10木	みそ煮込みうどん 揚げごぼう(幼児のみ) ゆで卵(乳児のみ)・りんご	328.8(426.2) 15.0(19.0) 9.0(13.5)/3.4(2.6)	干しうどん、〇小麦粉、 〇砂糖、〇マーガリン、 油	〇牛乳、鶏肉、〇卵、 米もそ、ちくわ、 〇生クリーム、 〇練乳、油揚げ、 〇卵	りんご、はくさい、ねぎ、 にんじん、◎ かぼちゃ	かつお・昆布だ し汁、みりん、 ◎食塩	牛乳 甘食 236.3/7.1/9.7		
11金	御飯・豆腐入りミートローフ ひききんぴら・れんこんのツナ和え 柿	386.3(439.9) 16.3(17.0) 8.9(12.1)/1.6(1.5)	米、パン粉、砂糖、 ごま、油、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、 豚もも焼肉、ツナ油漬 缶、卵	かき、れんこん、たまねぎ、 切りごぼう、にんじん、 しらたき、わかめ(生)、 ひきき	ケチャップ、酢、 しょうゆ、ソース、 本みりん、食塩	牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8		
12土	親子丼 味噌汁 バナナ	395.1(432.3) 20.2(19.6) 7.8(8.7)/2.0(1.9)	米、じゃがいも	〇牛乳、卵、木綿豆 腐、鶏もも肉、米もそ、 さば節	バナナ、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、 焼きのり	かつおだし汁、 しょうゆ、みり ん	牛乳 せんべい 171.4/5.5/4.1		
14月	御飯・さわらのごま蒸し焼き ポパイサラダ・さつま芋の甘煮 オレシジ	377.3(444.3) 14.7(15.7) 9.0(11.8)/1.0(0.8)	米、さつまいも、砂糖、 マヨネーズ、ごま、油	〇牛乳、さわら、かま ぼこ	ほうれんそう、オレシジ、 にんじん	しょうゆ、酒、 みりん	牛乳 あんまん 224.8/7.0/7.2		
15火	わかめ御飯・焼きさみフライ プロッコリーとちくわのサラダ みそ汁・たいやき(幼児のみ)	384.5(443.6) 18.9(22.7) 6.2(11.1)/1.2(1.4)	米、〇ロールパン、油、 パン粉、小麦粉	〇牛乳、ささ身、ちく わ、〇クリーム、米も そ、卵、◎ヨーグルト	だいこん、プロッコリー、 〇バナナ、にんじん、 えのきたけ、レモン果汁	だし汁、食塩、 こしょう	ヨーグルト 牛乳 バナナサンド 194.6/6.7/8.5		
16水	御飯・厚揚げの煮物 厚焼ぎ卵・ツナと大根の梅和え バナナ	412.0(421.0) 16.6(16.4) 12.2(12.8)/1.6(1.3)	米、〇さつまいも、砂 糖、〇砂糖、油	〇牛乳、卵、生揚げ、 ツナ油漬缶、しらす干 し、〇きな粉	はくさい、バナナ、 だいこん、にんじん、 梅、練り梅	だし汁、しょう ゆ、酒、食塩、 ◎食塩	牛乳 きな粉ポテト 145.1/4.8/4.5		
17木	ロールパン ミートボールのトマトシチュー チキンナゲット・柿	344.6(421.7) 14.8(17.8) 11.3(13.3)/1.7(1.5)	ロールパン、〇米、 じゃがいも、米粉	〇牛乳、〇チーズ、 〇さけが煮缶詰、◎かつ お節	ホールマト缶詰、 たまねぎ、かき、 にんじん	コンソメ	牛乳 餃子・おにぎり 214.5/8.7/6.5		
18金	おさくらご飯・魚の風味焼き 大根のそぼろ煮・キャベツとじゃこの酢あん オレシジ・甘煮	337.5(377.8) 17.2(17.8) 4.6(9.2)/1.5(1.4)	米、小麦粉、片栗粉、 砂糖、油	〇牛乳、さけ、鶏ひき 肉、しらす干し	だいこん、キャベツ、 オレシジ、にんじん、 いんげん、しょうが、 あおのり	だし汁、しょう ゆ、酢、みりん、 食塩	牛乳 バタースティック 181.0/6.0/7.5	恵比寿焼メニュー	
19土	焼きそば コーンスープ・ショウマイ バナナ	370.7(436.0) 14.6(16.5) 9.6(11.4)/2.0(1.6)	焼きそばめん、油	〇牛乳、豚肉(ちも)、 卵	バナナ、クリームコーン缶、 キャベツ、たまねぎ、 コーン缶、にんじん、 あおのり	中濃ソース、中 華だしの素、食 塩	牛乳 あんぱん 187.5/6.7/5.6		
21月	御飯・カレー プロッコリーのミモザサラダ オレシジ	414.8(473.6) 14.9(16.5) 13.9(14.7)/2.0(1.7)	米、じゃがいも、〇小麦 粉、〇さつまいも、 〇砂糖、マヨネーズ、 油、砂糖	〇牛乳、豚肉(ちも)、 〇つぶしあん(砂糖添 加)、ハム	たまねぎ、オレシジ、 プロッコリー、にんじん、 しょうが、にんにく	カレー粉、ケ チャップ、ソース、 しょうゆ、コンソ メ	牛乳・あんこ とさつま芋の ミルククリーム 202.0/6.4/4.9		
22火	御飯・鮮のレモン焼き 豆腐すまし汁・そめいんサラダ 柿	350.0(436.2) 17.5(17.5) 8.6(14.5)/1.6(1.6)	米、〇小麦粉、〇砂糖、 〇油、干しうめ、 マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、さけ、木綿豆 腐、〇豆腐、ツナ油漬 缶(きはだ)	柿、〇れんこん、 ねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン、 レモン汁、しょうが、 わかめ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 〇しょうゆ、 ◎食塩、食塩	牛乳 レモンマフィン 222.5/6.4/10.2		
24木	御飯・鶏のから揚げ 五目ビーフン・納豆あん パイナップル	407.8(460.1) 17.3(19.8) 11.9(15.1)/0.9(1.1)	米、ビーフン、片栗粉、 油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、納豆、 〇卵、豚肉、〇つぶ しあん、◎チーズ	パイナップル、にんじん、 もやし、ごまつな、 たまねぎ、たけのこ (ゆで)、にんじん、 干しいたけ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酒、 みりん、中華 だしの素、食塩	牛乳 小倉蒸しパン 169.4/6.6/5.3		
25金	御飯・マーボー豆腐 春巻 バナナ	435.0(430.8) 18.6(18.8) 11.0(10.5)/1.6(1.5)	米、三温糖、油、片栗粉	〇ヨーグルト(加糖)、 豚もも焼肉、米もそ	バナナ、ねぎ、にんじん、 干しいたけ、しょうが	しょうゆ、だし 汁	ヨーグルト Caウエハース 82.9/3.7/1.5		
26土	豚どん 卵スープ バナナ	359.2(439.2) 15.2(16.4) 7.4(11.0)/0.9(1.0)	米、片栗粉、油	〇牛乳、豚肉(ちも)、 卵	バナナ、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、 赤ピーマン、黄ピー マン、いんげん	焼肉のたれ日 口、コンソメ、食 塩	牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8		
28月	御飯・高野豆腐のふわふわ煮 エビシユウマイ(幼児)しゅうまい(乳児) 豆腐みそ汁・みかん	370.2(450.4) 17.3(19.5) 10.6(16.2)/1.7(1.8)	米、〇食パン、〇マー ガリン	〇牛乳、木綿豆腐、 卵、凍り豆腐、米もそ、 油揚げ	みかん、ごまつな、 にんじん、〇いちご ジャム・低糖度、糸 みつば、干しいたけ	だし汁、しょう ゆ、みりん、酒	牛乳 食パン ジャム&マーガ リン 218.1/7.3/9.8		
29火	御飯・魚のから揚げ かぼちゃのマヨネーズ焼き キャベツとちくわの酢あん・バナナ	422.9(481.8) 15.7(16.2) 9.5(11.6)/1.0(0.9)	〇さつまいも、米、 じゃがいも、〇砂糖、 マヨネーズ、片栗粉、 油、ごま	〇牛乳、ホキ、ハム、 ちくわ、〇脱脂粉乳、 〇バター、〇卵(黄)	バナナ、かぼちゃ、 キャベツ、にんじん、 コーン(冷凍)、 ピーマン	しょうゆ、酢、 酒	牛乳 スイートポテト 197.3/6.2/5.6		
30水	たまごサンド ポテトサラダ フルーツゼリー	427.9(471.8) 15.5(20.6) 10.1(10.9)/1.7(2.0)	スパゲティエ、 じゃがいも、〇米、 マヨネーズ、油、砂糖	〇牛乳、豚肉、ハム、 粉チーズ、〇しら す干し、◎ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、〇むぎ き豆、コーン缶、 トマトピューレ、干 しぶどう	ケチャップ、 ハヤシソース、 〇しょうゆ、 〇食塩、 ◎食塩	ヨーグルト 牛乳 枝豆しゅこおにぎり 176.4/6.6/4.5	誕生会	

※献立は材料の都合により変更する場合があります  
 ※◎は補食、○は午後のおやつ・材料です  
 ※乳児の補食は給食時につけます

## 子どもの食事Q&A

Q. 自分から食べようとしないう3歳の子どもに  
食べさせてもよいですか

A. 甘えたい気持ちを満たすと自立に近づく

3歳という年齢から、「自分で食べられるよね」とうながしたほうがいいのか悩みますね。真面目なお母さんほど、「ここで甘やかしてはいけない」と思ってしまうかもしれません。この場合、食べさせてあげてを「甘やかし」と考えなくてもよいでしょう。自分でできることが増えていても、頑張りすぎて疲れてしまったり、うまくできなくてショックを受けたりして、甘えたい気持ちが満たされず、甘えたい気持ちが満たされれば、だんだん自立していくはずですよ。



## 季節と食のはなし

### 免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということはなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

●たんぱく質  
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

●ビタミン類  
(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

●発酵食品  
(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。