令和5年度 1 1 月献立表 友愛保育園 · ★は手作りおやつです。 · 平均栄養量が変わることがあります。 · 部合により一部献立が変更になる場合があります。 · 部合により一部献立が変更になる場合があります。 · 1 F クラスの魚は、白身魚になる場合があります。

		ノコロハエエン		1 Fクラスの魚は、白身魚	C
日 /	献立名	材	-	名	おやつ
曜		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	十則
1 / 水	ごはん みそ豚 かぼちゃの含め煮 すまし汁(ふ たまねぎ) 麦茶	クッキー/こめ/ サラダ油/砂糖/ 麩/パンダクッキー/ あげあられ	豚モモ/ <i>みそ/</i> 牛乳	ねぎ/キャベツ/ 日本かぼちゃ/ 玉ねぎ	パンダクッキー あげあられ 牛乳 クッキー 麦茶
2 / 木	ごはん さばのごまだれ焼き (乳児:カレイ) カニカマと海藻のサラダ 豚汁 麦茶	ソフトせんべい/こめ/ サラダ油/砂糖/ すりごま(白)/ごま油/ しゃがいも/ 板こんにゃく/ ホットケーキの素/粉糖	まさば/カレイ/ かに風味かまぼこ/ みそ/豚モモ/牛乳	きゅうり/人参/ 干ひじき/わかめ/ 大根/ごぼう/ ねぎ/りんご	★リンゴケーキ 牛乳 アンパンマンソフトせんべい 麦茶
4 / ±	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 キャベツのサラダ みそ汁(大根 ふ) 麦茶	こめ/砂糖/ サラダ油/麩/ クッキー/せんべい	鶏肉モモ/みそ	ねぎ/レモン果汁/ キャベツ/きゅうり/ 大根	クッキー せんべい 麦茶 ぜんべい 麦茶
6 / 月	カレーうどん ウインナーのケチャップあえ 大豆とひじきの煮物 麦茶	マンナビスケット/うどん/ 有塩パター/薄力粉/ 砂糖/かたくり粉/ サラダ油/こめ	鶏肉モモ/ウィンナー/ 大豆水煮	人参/玉ねぎ/ ねぎ/干ひじき	★おにぎり 麦茶 マンナビスケット 麦茶
7 / 火	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁(わかめ あげ) 麦茶	ルヴァンクラッカー/ こめ/サラダ油/ 砂糖/ ベアビスケット/ ばりんこ	鶏肉モモ/ 挽きわり納豆/ 糸けづり/みそ/ 油揚げ/牛乳	大根/人参/ ほうれんそう/ わかめ	ベデビスケット ばりんこ 牛乳 ルヴァンクラッカー 麦茶
8 / 水	バターロール マカロニミートグラタン ブロッコリーのサラダ コーンスープ 麦茶	ビスコ/バターロール/ マカロニ/有塩バター/ サラダ油/薄カ粉/ 砂糖/こめ	豚ひき肉/ 粉チーズ/ ロースハム/ 牛乳/ツナ缶	玉ねぎ/人参/ トマト缶詰/ ブロッコリー/ きゅうり/ コーン缶(クリーム)/ 塩昆布	★サナ昆布ごはん 麦茶
9 /	ごはん 豆腐ナゲット 人参サラダ みそ汁(ねぎ さつまいも) 麦茶	クッキー/こめ/ かたくり粉/サラダ油/ 砂糖/ホットケーキの素/ キャラメルシュガー	押豆腐/鶏ひき肉/ みそ/牛乳	玉ねぎ/人参/きゅうり/ 干しぶどう/ねぎ/ さつまいも	をボ ★キャラメルパウンドケーキ 牛乳 クッキー 麦茶
10 / 金	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしときゅうりのサラダ すまし汁(わかめ ふ) 麦茶	せんべい/こめ/ サラダ油/ごま油/ 砂糖/麩/ ホットケーキの素	鶏肉モモ/ロースハム/ 牛乳	もやし/きゅうり/ わかめ	★ココア蒸しパン 牛乳 せんべい 麦茶
11 / ±	ごはん 豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁(Ety) タマネギ) 麦茶	クッキー/こめ/ サラダ油/砂糖/ せんべい	豚モモ/糸けづり/ みそ	玉ねぎ/大根/ 人参/きゅうり/ もやし	ラッキー せんべい 麦茶 フッキー 麦茶
13 / 月	うどん 白身魚のみそマヨネーズ キャベツとパインのサラダ すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	かぼちゃボーロ/ うどん/エッグケア/ サラダ油/砂糖/ パイシート	みそ/鶏肉モモ/ 牛乳	キャベツ/きゅうり/ パイン缶/ねぎ/ りんご/レモン果汁	★デッブルパイ 牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶
14 / 火	ごはん ドライカレー ひじきの炒り煮 とろけるゼリー 麦茶	かっぱえびせん/こめ/ サラダ油/しらたき/ 砂糖/ゼリー/ 薄力粉/有塩バター	豚ひき肉/油揚げ/ 牛乳	トマト缶詰/人参/ 玉ねぎ/干ひじき/ グリンピース	★ホットケーキ 牛乳 1才からのかっぱえびせん
15 / 水	ごはん 豆腐と豚肉のチャンブル フレンチサラダ みそ汁(なめこ 大根) 麦茶	せんべい/こめ/ サラダ油/砂糖	押豆腐/豚モモ/みそ	人参/もやし/ グリンピース/キャベツ/ みかん缶/干しぶどう/ なめこ/大根/ お赤飯の素	麦茶 ★赤飯 麦茶 ぜんべい 麦茶
16 / 木	五目チャーハン ササミのパン粉焼き キャベツとみかんのサラダ スープ (わかめ えのき) ジュース 麦茶	ソフトせんべい/こめ/ サラダ油/ごま油/ 薄力粉/パン粉/砂糖/ ホットケーキの素	ベーコン/鶏肉ささ身/ 牛乳/ホイップクリーム	人参/ねぎ/ グリンピース/玉ねぎ/ キャベツ/きゅうり/ みかん缶/えのきたけ/ わかめ/ジュース	支金 ★誕生日カップケーキ 牛乳 アンパンマンソフトせんべい 麦茶
17 / 金	を 選肉のごま味噌焼き 青菜のごま和え スープ (コ-) わかめ) 麦茶	クッキー/こめ/ 砂糖/すりごま(白)/ チョイス/ スイートコーンおかき	鶏肉モモ/みそ <i>/</i> 牛乳	ほうれんそう/人参/ とうもろこし(冷凍) / わかめ	チェイス スイートコーンおかき 牛乳 クッキー 麦茶
18 / ±	ごはん 肉野菜炒め わかめサラダ みそ汁(ふ ねぎ) 麦茶	せんべい/こめ/ サラダ油/かたくり粉/ ごま油/砂糖/ 麩/クッキー	豚モモ/みそ	キャベツ/玉ねぎ/ ピーマン/わかめ/ もやし/人参/ ねぎ	ラッキー せんべい 麦茶 ぜんべい 麦茶
•	(以上児) (末満児)	エネルギー 510 エネルギー 395		たんぱく質 20.3 g たんぱく質 15.8 g	食塩相当量1.6g 食塩相当量1.3g
	(不凋况)	エイルナー 395	nual 旧貝 IO.U.S	たいはく貝 10.08	及塩1日里1.06

H	献立名	材	料	<u>名</u>	おやつ
曜		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前
20 / 月	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの プロッコリーとツナの和風サラダ スープ (コーン ベーコン) 麦茶	マンナビスケット/ こめ/サラダ油/ エッグケア/砂糖/ バームクーヘン/ かっぱえびせん	鶏肉モモ/ツナ缶/ ベーコン/牛乳	玉ねぎ/ ブロッコリー/ きゅうり/人参	バームクーヘン かっぱえびせんミニ 牛乳 マンナビスケット 麦茶
21 / 火	まめくらのパン ハンバーグ コールスロー スーブ (玉ねぎ 小松菜) 麦茶	ルヴァンクラッカー/ まめくらパン/ かたくり粉/砂糖/ サラダ油/こめ	豚ひき肉/ロースハム	玉ねぎ/キャベツ/ 人参/こまつな	★おにぎり 麦茶 ルヴァンクラッカー 麦茶
22 / 水	ごはん 鶏肉の寄せ焼き かぼちゃサラダ 中華スープ 麦茶	ビスコ/こめ/砂糖/ かたくり粉/バン粉/ ごま油/エッグケア/ 薄力粉/有塩パター	鶏ひき肉/みそ/ 牛乳	玉ねぎ/日本かぼちゃ/ きゅうり/ねぎ/ わかめ/コーン/ オレンジジュース	★オレンジケーキ 牛乳 ビスコ 麦茶
24 ⁄ 金	ごはん 鮭のかわりパン粉焼き (乳児カレイ) すき昆布の炒め煮 みそ汁(ねぎ エノキ) 麦茶	クッキー/こめ/ エッグケア/バン粉/ サラダ油/しらたき/ 砂糖/じゃがいも/ かたくり粉	しろさけ/カレイ/ ほそめこんぶ/焼き竹輪/ みそ/牛乳	人参/ねぎ/ えのきたけ	★いももち 牛乳 クッキー 麦茶
25 / ±	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベッとモヤシのドレッシングあえ スープ(コーン わかめ) 麦茶	せんべい/こめ/ サラダ油/砂糖/ クッキー	鶏肉モモ	マーマレード/ キャベツ/もやし/ 人参/コーン/ わかめ	クッキー せんべい 麦茶 ぜんべい 麦茶
27 / 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ビーンズサラダ みそ汁(キャバツ タマネギ) 麦茶	かぼちゃボーロ/ こめ/砂糖/ かたくり粉/サラダ油	鶏肉モモ/大豆/ ツナ缶/みそ	人参/きゅうり/ 干ひじき/コーン/ キャベツ/玉ねぎ	★焼おにぎり 麦茶 かぼちゃボーロ 麦茶
28 / 火	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 キュウリとワカメの酢の物 みそ汁(もやし ふ) 麦茶	サッポロポテト/こめ/ じゃがいも/しらたき/ サラダ油/砂糖/麩/ ホットケーキの素/ 粉糖	鶏肉モモ/みそ/ 牛乳	人参/ごぼう/ グリンビース/ きゅうり/わかめ/ もやし/リンゴ	★リンゴケーキ 牛乳 1 才からのサッポロボテト 麦茶
29 / 水	ごはん 豚丼の貝 もやしとハムのナムル みそ汁(わかめ ねぎ) 麦茶	クッキー/こめ/ サラダ油/砂糖/ ごま油/すりごま (白) / みかんゼリー/ かぶきあげ	豚モモ/ロースハム/ みそ/牛乳	玉ねぎ/ねぎ/ もやし/きゅうり/ 人参/わかめ	みかんセリー かぶきあげ 牛乳 クッキー 麦茶
30 / 木	ごはん 友愛カレー(ボーク) グリーンサラダ バナナ 麦茶	ソフトせんべい/こめ/ じゃがいも/サラダ油/ 薄力粉/有塩パター/ エッグケア/バターロール/ 砂糖	豚モモ/牛乳/ ツナ缶	玉ねぎ/人参/ グリンピース/ キャベツ/きゅうり/ コーン	★揚げパン 牛乳 アンパンマンソフトせんべい 麦茶

◎今月の"旬"な~んだ?【11月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「りんご」です。

リンゴは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。 日本では明治時代から栽培が始まりました。栄養価が高く、食べやすいため、世界中で 好まれています。欧米では「一日一個のリンゴは医者を遠ざける」といわれてきました。

★リンゴの栄養★

整腸作用、コレステロールの吸収抑制効果、抗酸化作用や脂肪低減作用、 老化防止効果の期待できるポリフェノールが豊富です。

★プチ情報★

完熟すると、品種によっては皮がべとつくものもあります。 これは、品種の資質です。このべとつきをワックスと勘違いする人もいますが、 日本では、ワックス処理はしていません。安心して食べられます!

2日・13日の おやつに出る予定です!

