

# 令和6年度11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。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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		
1 金	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 中華スープ 麦茶	カルデツウエハース/こめ /サラダ油/エッグケア/ ごま油/かりんとう/あげ あられ	豚モモ/牛乳	玉ねぎ/日本かぼちゃ/ きゅうり/わかめ/冷凍 コーン	お豆腐屋さんのかりんとう おから入りあげあられ 牛乳	カルデツウエハース 麦茶
2 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツと人参の和え物 みそ汁(ふ 大根) 麦茶	クッキー/こめ/ごま油/ 麩/せんべい	鶏肉モモ/みそ	マーマレード/キャベツ /人参/焼きのり/大根	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
5 火	ごはん さばの味噌煮(乳児:カレイ) ほうれん草とツナのサラダ すまし汁(わかめ ねぎ) 麦茶	かぼちゃポロー/こめ/砂 糖/サラダ油/ミルクプリ ン/ばかうけ	さば/カレイ/みそ/ ツナ缶/牛乳	ほうれん草/人参/ きゅうり/玉ねぎ/わか め/ねぎ	ミルクプリン ばかうけ 麦茶	かぼちゃポロー 麦茶
6 水	ごはん ゆうあいカレー (チキン) すき昆布の炒め煮 バナナ 麦茶	鉄塩せん/こめ/じゃがい も/サラダ油/有塩バター /薄力粉/しらたき/砂糖	鶏肉モモ肉/牛乳/す き昆布/ちくわ	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/バナナ	★ミルクティーのケーキ 牛乳	鉄塩せん 麦茶
7 木	バターロール チリコンカン フレンチサラダ スープ(コーン ベーコン) 麦茶	たべっこどうぶつ/バター ロール/サラダ油/砂糖/ こめ	大豆水煮/豚ひき肉/ ベーコン/ツナ缶	玉ねぎ/人参/トマト缶 詰/キャベツ/きゅうり /みかん缶/干しぶどう /塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶	たべっこどうぶつ 麦茶
8 金	うどん ささみ天ぷら もやしのごま酢和え すまし汁(ねぎ カマボコ) 麦茶	カルデツウエハース/うど ん/薄力粉/サラダ油/砂 糖/すりこま(白)/ポッ プコーン	鶏肉ささ身/あおのり /ロースハム/かまぼ こ/牛乳	もやし/きゅうり/人参 /ねぎ	★ポップコーン 牛乳	カルデツウエハース 麦茶
9 土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの もやしのおひたし みそ汁(わかめ ねぎ) 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 /エッグケア/クッキー	鶏肉モモ/糸けつり/ みそ	玉ねぎ/もやし/きゅう り/人参/わかめ/ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
11 月	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ ブロッコリーサラダ すまし汁(ふ 小松菜) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/エッグケア/砂糖/サ ラダ油/麩	鶏肉モモ/みそ/ロ ースハム	ブロッコリー/きゅうり /人参/こまつな	★鮭おにぎり 麦茶	むらさきいもせんべい 麦茶
12 火	ごはん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) れんごんのきんぴら みそ汁(豆腐 ねぎ) 麦茶	かぼちゃポロー/こめ/サ ラダ油/ごま油/砂糖/す りこま(白)/食パン/ マーガリン	みそ/絹ごし豆腐/き な粉/牛乳	れんごん/人参/グリーン ピース/ねぎ	★きなこサンド 牛乳	かぼちゃポロー 麦茶
13 水	ごはん 鶏の甘酢あん きゅうりと春雨の酢の物 スープ(もやし コーン) 麦茶	鉄塩せん/こめ/小麦粉/ ごま油/砂糖/サラダ油/ はるさめ/さつまいも/ ホットケーキの素	鶏肉モモ/牛乳	きゅうり/人参/わかめ /もやし/コーン	★さつまいも蒸しパン 牛乳	鉄塩せん 麦茶
14 木	ごはん 豆腐と豚肉のチャンプル かぼちゃの含め煮 みそ汁(ねぎ 大根) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ サラダ油/砂糖/クッキー /源氏パイ/カリボテミニ	押豆腐/豚モモ/みそ /牛乳	人参/チンゲンサイ/も やし/日本かぼちゃ/ね ぎ/大根	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	たべっこどうぶつ 麦茶
15 金	カレーうどん キャベツのマヨサラダ ウイナーケチャップ和え ヨーグルト 麦茶	カルデツウエハース/うど ん/かたくり粉/サラダ油 /エッグケア/じゃがいも	鶏肉モモ/ツナ/ウ ィナー/カップヨーグ ルト/牛乳	人参/玉ねぎ/ねぎ/ キャベツ/きゅうり	★いもち 牛乳	カルデツウエハース 麦茶
16 土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(もやし ねぎ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /砂糖/ごま油/せんべい	豚モモ/みそ	大根/玉ねぎ/人参/ キャベツ/塩昆布/ねぎ /もやし	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
18 月	ごはん ハンバーグ(照焼ソース) 切干大根のゴマサラダ みそ汁(ねぎ なめこ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/かたくり粉/砂糖/す りこま(白)/エッグケア /食パン	豚ひき肉/みそ/牛乳	玉ねぎ/切干しいんご /きゅうり/人参/コー ン/ねぎ/なめこ/いち ごジャム	★ジャムサンド 牛乳	むらさきいもせんべい 麦茶
19 火	まめくらのパン 鶏肉のトマト煮込み キャベツとコーンのサラダ スープ(チンゲン菜 ベーコン) 麦茶	かぼちゃポロー/まめくら パン/サラダ油/砂糖/こ め	鶏肉モモ/ベーコン	玉ねぎ/トマト缶詰/グ リンピース/キャベツ/ きゅうり/コーン/チン ゲンサイ	★鮭おにぎり 麦茶	かぼちゃポロー 麦茶
(以上児)		エネルギー 494kcal	脂質 16.2g	たんぱく質 20.3g	食塩相当量 1.6g	
(未満児)		エネルギー 388kcal	脂質 12.8g	たんぱく質 15.9g	食塩相当量 1.4g	

# 令和6年度11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。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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		
20 水	ごはん 肉と野菜のみそ炒め ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁(わかめ ふ) 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ油 砂糖／麩／ビスコ／やさ いコンソメリング	豚肩ロース／みそ／牛乳	なす／人参／ピーマン/ ブロッコリー／コーン/ わかめ	ビスコ やさいコンソメリング 牛乳	
21 木	ウインナーピラフ ササミのパン粉焼き 大根ときゅうりのサラダ スープ(わかめ えのき) りんごジュース 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ/ サラダ油／有塩バター／パン 粉／砂糖／ホットケーキ の素	ウインナー／鶏肉ささ身 ／牛乳／ホイップクリー ム	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／大根／きゅうり ／えのきたけ／わかめ/ りんごジュース／みかん 缶／パン缶	★誕生日カップケーキ 牛乳	
22 金	ごはん 鮭の西京焼き(乳児:カレイ) きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 麦茶	カルデツウエハース／こめ ／砂糖／すりごま(白)／ じゃがいも／板こんにやく ／サラダ油／中華めん	さげ／カレイ／みそ／豚 モモ／ウインナー／牛乳	きゅうり／人参／わかめ ／大根／ごぼう／ねぎ/ もやし／キャベツ	★ウインナー入り焼きそば 牛乳	
25 月	ごはん ゆうあいカレー(根菜) ひじきの炒り煮 オレンジゼリー 麦茶	むらさいいもせんべい／こ め／じゃがいも／サラダ油 ／有塩バター／薄力粉／し らたき／砂糖／オレンジゼ リー	鶏肉もも肉／牛乳／油揚 げ／鶏ひき肉	れんこん／大根／玉ねぎ ／人参／グリーンピース/ 干ひじき	★そぼろごはん 麦茶	
26 火	ごはん 煮魚(カレイ) ほうれん草のナムル みそ汁(豆腐 わかめ) 麦茶	かぼちゃポロ／食パン/ サラダ油／小麦粉／バター ／砂糖	カレイ／ロースハム／絹 ごし豆腐	ほうれん草／もやし／わ かめ	★クッキー 牛乳	
27 水	ごはん 豚丼の具 キャベツのごま昆布和え みそ汁(大根 あげ) 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ油 ／砂糖／すりごま(白)／ ごま油／マカロニ	豚モモ／みそ／油揚げ/ きな粉／牛乳	玉ねぎ／ねぎ／キャベツ ／人参／きゅうり／塩昆 布／大根	★マカロニきなこと 牛乳	
28 木	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーンズサラダ みそ汁(ふ わかめ) 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ/ サラダ油／砂糖／麩／ヘア ビスケット／ソフトせんべ い	鶏肉モモ／大豆／ツナ/ みそ／牛乳	人参／きゅうり／干ひじ き／コーン／わかめ	ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
29 金	食パン 豆腐のグラタン 人参サラダ スープ(コーン ベーコン) 麦茶	カルデツウエハース／食パ ン／サラダ油／薄力粉／有 塩バター／パン粉／砂糖/ パイシート	押豆腐／鶏ひき肉／牛乳 ／粉チーズ／ベーコン	玉ねぎ／人参／きゅうり ／干しぶどう／コーン/ りんご／レモン果汁	★アップルパイ 牛乳	
30 土	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 トマトとキャベツのドレッシング あえ みそ汁(ふ ねぎ) 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油 ／砂糖／麩／クッキー／せ んべい	鶏肉モモ／みそ	大根／人参／もやし/ きゅうり／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
					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。

りんごとは、バラ科りんご属の果物です。令和元年度の調査によると国内におけるりんごの出荷量は63万2800トンで、果物の中ではみかんに次ぐ第2位の出荷量を誇っています。多くの人々に愛され、日常生活に取り入れられている果物といえるでしょう。りんごは甘酸っぱくて美味しい果物ですが、魅力はそれだけではありません。栄養価の高さもりんごの魅力のひとつです。りんごにはカリウムや食物繊維、ビタミンC、ポリフェノールなどが含まれています。「1日1個のりんごは医者を選ばせる」といわれているほど栄養豊富な果物なのです。

### ★美味しいりんごの特徴は?

ずっしりと重い果汁が豊富に含まれているりんごは、手に持つとずっしりとした重みを感じられます。ジュシーなりんごを選びたいなら、同じ大きさのりんごでもなるべく重たいものを選びと良いでしょう。軸が太いりんごの軸が太ければ、木からしっかり栄養を取って育ったという証拠です。しっかりと甘いりんごを選びたいなら、軸にも注目して選びましょう。お尻が黄色いりんごのお尻の部分が、ほんのり黄色に色づいてきたら完熟のサインです。甘くて美味しいりんごである可能性が高いといえます。お尻が黄緑色なのは未熟な証拠です。選ぶときには注意しましょう。

### ★「ふじ」の特徴

ふじは、蜜が入りやすい品種といわれていますが、この蜜は収穫してから1か月ほどで果肉に吸収され、見えなくなってしまいます。蜜が見えなくなっても本来の甘みが消えてしまうわけではありません。ただ、蜜入りのほうが「熟しておいしそう」というイメージが湧きやすく、視覚的にも楽しめます。また、蜜が果肉に吸収される際には水分が蒸散されるため、時間が経てば経つほどふじ特有のシャキシャキした食感やジュシーさは失われていきます。ふじの収穫時期は10月から11月上旬であるため、蜜が入ったとれたてを食べるのであれば11月から12月が最適といえるでしょう。

11/29のおやつアップルパイでは「ふじ」を使います。

