



平成29年

## 11月献立表

田無北原保育園



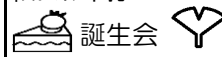
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15	水	牛乳 クラッカー	ご飯 ぶどう 魚のおろし煮 野菜の納豆和え はんぺんのすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/さつ ま芋/砂糖/バター	さんま/納豆/はんぺん/ わかめ/牛乳/生クリーム /たまご	大根/ほうれん草/もやし /みつば/ぶどう	牛乳 スイート ポテト	517Kcal 20.9g
2 16	木	牛乳 チーズ	ご飯 梨 松風焼き 大豆と野菜のごま和え 白菜のみそ汁	胚芽米/パン粉/ごま/油/ 砂糖/片栗粉	鶏ひき肉/たまご/牛乳/ 水煮大豆/油揚げ/わか め/みそ/牛乳/生クリー ム	人参/玉ねぎ/いんげん/ 白菜/オレンジジュース/ みかん缶/梨	牛乳 オレンジ ゼリー	578Kcal 22.0g
4 18	土	牛乳 ビスケット	肉だんごみそうどん コールスローサラダ りんご	ゆでうどん/片栗粉/マヨ ネーズ/食パン	みそ/豚ひき肉/生揚げ/ 牛乳	白菜/しいたけ/ねぎ/小 松菜/人参/キャベツ/玉 ねぎ/コーン缶/トマト/リ んご/いちごジャム	牛乳 ジャム サンド	508Kcal 20.9g
6 20	月	牛乳 せんべい	きのこスパゲティ キャベツサラダ クラッカースープ みかん	スパゲティ(乾)/油/ク ラッカー/胚芽米/バター	ベーコン/ロースハム/豚 ひき肉/牛乳/シーチキン	玉ねぎ/しいたけ/しめじ/ えのき/人参/キャベツ/ 胡瓜/トマト/パセリ/ピー マン	牛乳 ツナピラフ	567Kcal 19.4g
7 21	火	牛乳 ゆで人参	チャーハン りんご 焼きししゃも さつま芋サラダ わかめスープ	胚芽米/油/さつま芋/マ ヨネーズ/砂糖/ホット ケーキミックス	なると/焼き豚/たまご/し しゃも/ヨーグルト/わかめ /牛乳	人参/ねぎ/かぼちゃ/ブ ロccoli/えのき/りんご /レーズン	牛乳 レーズン蒸 しケーキ	598Kcal 20.0g
8 29	水	牛乳 ウエハース	バターロール 豆乳シチュー 青菜のソテー 柿	バターロール/じゃが芋/ 小麦粉/バター/油/ゆで うどん	鶏もも肉/豆乳/ベーコン/ 油揚げ	玉ねぎ/人参/チンゲン菜 /コーン缶/しめじ/柿	麦茶 いらこ きつね うどん	580Kcal 22.8g
9 30	木	牛乳 ビスケット	ご飯 りんご 豚の生姜焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁	胚芽米/油/白玉粉	豚肩ロース/絹ごし豆腐/ 油揚げ/みそ/ジョア/牛 乳/粉チーズ	玉ねぎ/キャベツ/人参/ ピーマン/もやし/ねぎ/リ んご	ジョア もちもち チーズパン	565Kcal 22.9g
10 24	金	牛乳 クラッカー	ご飯 みかん 魚の西京焼き スパゲティサラダ 麩のすまし汁	胚芽米/スパゲティ乾/砂 糖/マヨネーズ/麩/バ ター/クラッカー	生鮭/みそ/ロースハム/ 牛乳/生クリーム	胡瓜/人参/しいたけ/み かん/りんご	牛乳 焼きりんご	564Kcal 21.2g
11 25	土	牛乳 せんべい	バターロール 鶏肉のトマト煮 ミルクスープ 柿	バターロール/じゃが芋/ 油/バター/砂糖	鶏もも肉/生クリーム/ ベーコン/牛乳	玉ねぎ/トマト/マト ジュース/マッシュルーム /なす/セロリ/ブロッコ リー/人参/いんげん/柿	牛乳 じゃが バター	534Kcal 20.9g
13 27	月	牛乳 バナナ	カレーうどん かぼちゃと 豚肉の煮物 柿	ゆでうどん/油/片栗粉/ 砂糖/コッペパン/粉糖	鶏もも肉/豚肩ロース/牛 乳	人参/玉ねぎ/えのき/か ぼちゃ/絹さや/柿	牛乳 揚げパン	575Kcal 19.7g
14 28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みかん 鶏とさつま芋からめ煮 ブロッコリー梅おかか和え なるとのすまし汁	胚芽米/小麦粉/片栗粉/ 油/さつま芋/砂糖/マカ ロニ	鶏もも肉/絹ごし豆腐/な ると/わかめ/牛乳/きなこ	ブロッコリー/人参/あさ つき/みかん	牛乳 マカロニ あべかわ	575Kcal 20.6g
17 金	金	牛乳 おしゃぶり 昆布	パン みかん 豚のチーズ焼き カリフラワーソテー きのこスープ	パンズ/パン/油/バター/ じゃが芋/小麦粉/マヨ ネーズ	豚ヒレ肉/チーズ/ペー コン/牛乳/タコ/たまご	ピーマン/玉ねぎ/トマト ジュース/ブロッコリー/カ リフラワー/人参/えのき/ しめじ/小松菜/ねぎ/み かん	牛乳 たこ焼き コロッケ	515Kcal 23.8g
22 水	水	りんご ジュース	赤飯 みかん チキンナゲット風 温野菜サラダ かまぼこのすまし汁	白米/ごま/片栗粉/小麦 粉/マヨネーズ/油/さつま 芋/砂糖/バター	ささげ/鶏ひき肉/木綿豆 腐/ヨーグルト/かまぼこ/ わかめ/牛乳	カリフラワー/ブロッコリー /コーン缶/みつば/みか ん/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃの くり坊	565Kcal 18.6g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価

エネルギー 557Kcal

たんぱく質 20.9g



誕生会

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。この季節は体調を崩しやすい季節ですが、しっかり食べて栄養と休養を摂り元気に毎日を過ごしてほしいです。

11月8日は「いい歯の日」です。私たちは毎日いろいろな食べものをかんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。この機会にかむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



## かみごたえは 食べ物で 決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

11月8日は  
いい歯の日

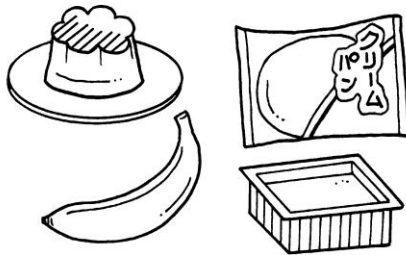


しっかりかんで食べようね！

### ・かみごたえのないもの・

#### 特徴

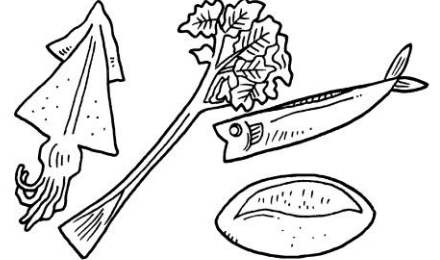
- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



### ・かみごたえのあるもの・

#### 特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



### 成長に大切な栄養を取ろう

#### 食物繊維

食物繊維は便秘予防にいいことが知られていますが、腸内の悪玉菌を減少させ、腸内の有害物質を減らしてくれる働きがあります。水に溶けにくい不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維の2種類があり、不溶性食物繊維は穀類、野菜、豆類などに含まれ、水溶性食物繊維は海藻や果物、いも類などに含まれています。



#### 食物繊維を多く含む食品



きのこ・ごぼう・ブロッコリー・さつまい



納豆・ひじき・りんご・バナナ

#### シャリアピン風ソースの作り方

##### 材料

玉ねぎ	小1個
にんにく	1かけ (小さめ)
しょうゆ	大さじ3弱
赤ワイン	大さじ2
こしょう	少々
パセリ	5g (2枝分位)

- ① 玉ねぎ・にんにく・パセリはみじん切りにする。
  - ② パセリ以外の材料を小鍋にかけ弱めの中火でかき混ぜながら5分程煮込んでアルコールを飛ばす。
  - ③ パセリを入れて軽く煮る。
  - ④ 焼いた肉(鶏・豚・牛何でもOK)にかける。
- ※ 洋風のソースです。ブリやかじきなどの魚にもあいます。