



令和3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
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1 15	月	牛乳 せんべい	パン みかん 豆乳マカロニグラタン (ブロッコリー・トマト) なすのスープ	ロールパン/マカロニ/パ ター/米粉/胚芽米	鶏もも/豆乳/チーズ/牛 乳/鮭/海苔	玉葱/人参/マッシュル ーム/パセリ/トマト/ブロッ コリー/なす/とうもろこし/小 松菜/みかん/しめじ	牛乳 鮭の炊き 込みご飯	607kcal 23.0g
2 16	火	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 ラフランス 和風きのこハンバーグ スイートポテトサラダ 白菜のみそ汁	胚芽米/片栗粉/砂糖/さ つま芋/マヨネーズ/パ ター/はちみつ/小麦粉	絹ごし豆腐/豚ひき/ツナ /みそ/わかめ/牛乳/たま ご	玉葱/椎茸/しめじ/えのき /きゅうり/人参/白菜/も やし/ラフランス	牛乳 キャロット ケーキ	627kcal 22.7g
4 29	木	牛乳 ウエハース	ご飯 柿 魚の西京焼き 根菜の金平 春菊のすまし汁	胚芽米/油/砂糖/中華麵	めかじき/みそ/牛乳/豚 ばら/青海苔	ごぼう/れんこん/人参/ 絹さや/大根/葱/春菊/ 柿/キャベツ/もやし	牛乳 焼きそば	594kcal 23.3g
5 19	金	焼き芋 牛乳 ビスケット	カレーうどん 豆腐サラダ りんご	⑤さつま芋 うどん/片栗粉/砂糖/油/ 食パン	鶏もも/木綿豆腐/牛乳	人参/玉葱/えのき/あさ つき/きゅうり/とうもろこし /トマト/りんご/いちごジャ ム	牛乳 ジャム サンド	553kcal 21.9g
6 20	土	牛乳 せんべい	パン みかん 鶏のオーロラソース キャベツソー オニオンスープ	ロールパン/マヨネーズ/ オリーブ油/胚芽米	鶏もも/チーズ/ベーコン/ 牛乳/わかめ (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつかます)	キャベツ/ピーマン/とうも ろこし/玉葱/あさつき/み かん	牛乳 わかめ おにぎり	570kcal 23.2g
8 22	月	牛乳 せんべい	チャーハン 柿 鯖のムニエル チンゲン菜のナムル わかめスープ	胚芽米/油/米粉/砂糖/ バター/黒砂糖/ホット ケーキミックス/さつま芋	なと/焼き豚/たまご/さ ば/わかめ/牛乳	人参/葱/もやし/チンゲ ン菜/えのき/玉葱/柿	牛乳 黒糖さつま deパン	618kcal 22.7g
9 30	火	牛乳 クラッカー	きのこうどん けんちん煮 りんご	うどん/砂糖/里芋/胚芽 米	豚ばら/鶏もも/焼き豆腐 /牛乳/たまご/ベーコン/ チーズ	椎茸/えのき/しめじ/葱/ 白菜/小松菜/ごぼう/人 参/大根/絹さや/りんご/ とうもろこし/パセリ	牛乳 ご飯ピザ	624kcal 25.1g
10 24	水	牛乳 ビスケット	パン みかん 魚のタルタルソース (ブロッコリー) ミネストローネ	ロールパン/マヨネーズ/ そうめん	鮭/たまご/ウインナー/ 牛乳/かまぼこ	玉葱/パセリ/ブロッコリー /キャベツ/なす/トマト ジュース/みかん/あさつ き	牛乳 にゅうめん	540kcal 24.0g
11 25	木	牛乳 せんべい	ご飯 梨 レバー入り鶏の甘辛揚げ 納豆和え かぶのみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /バター/小麦粉/コーンフ レーク	鶏もも/鶏レバー/ひきわ り納豆/かつお節/みそ/ わかめ/たまご	生姜/人参/もやし/ほう れん草/しめじ/かぶ/梨	牛乳 シリアル クッキー	616kcal 25.7g
12 26	金	牛乳 ゆで人参	なすのドライカレー りんごサラダ ごぼうスープ みかん	胚芽米/油/砂糖/さつま 芋/バター	豚ひき/牛乳/生クリーム	玉葱/人参/ピーマン/なす/ トマトピューレ/キャベツ/きゅう り/りんご/レモン汁/ごぼう/ エリンギ/チンゲン菜/みかん/ かぼちゃ	牛乳 スイート パンプキン	535kcal 17.3g
13 27	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 肉じゃが 柿	うどん/油/じゃが芋/砂糖 /ホットケーキミックス	鶏もも/わかめ/豚もも/牛 乳/たまご	人参/椎茸/白菜/葱/玉 葱/いんげん/柿/レーズ ン	牛乳 レーズン 蒸しパン	554kcal 22.5g
17	水	牛乳 ウエハース	ナポリタン 蓮根とじゃこのサラダ 大根のスープ 柿	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/油/強力粉/小麦粉 /片栗粉	ウインナー/チーズ/ちり めんじゃこ/牛乳/豚ひき/ みそ	玉葱/人参/ピーマン/蓮 根/きゅうり/大根/えのき /あさつき/柿/生姜/葱/ ゆで筍/干し椎茸	牛乳 手作り 肉まん	551kcal 23.1g
18	木	牛乳 せんべい	赤飯 梨 すり身春巻き 白菜のおかか和え かまぼこのすまし汁	白米/もち米/春巻きの皮 /小麦粉/油/砂糖/さつま 芋/バター/パイシート/ご ま	ささげ/白身魚すり身/海 老すり身/かつお節/かま ぼこ/わかめ/牛乳/生ク リーム	干し椎茸/玉葱/白菜/人 参/葱/梨	牛乳 さつま芋の 切り株パイ	570kcal 21.8g
※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581kcal	たんぱく質 23.6g	

16日(火)に「秋野菜について知ってもらおう」イベントを行
います！旬のきのこや根菜類、果物をクイズ形式で楽しく紹介
します。実際に触ったりきのこの種類を見比べたり、匂いを嗅
いだりして、幼児組には三色食品群のお話もします！

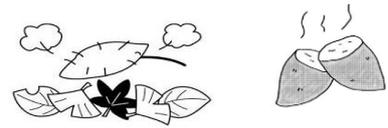


カラフルな落ち葉やどんぐり、まつぼっくりなどを見つけると「見てみて〜!!」と嬉しそうに見せてくれる子ども達♪自然との触れ合いを楽しみつつ、秋の深まりを感じています。

11月は焼き芋会やどうぶつ村など、楽しい行事があります！寒暖差で体調を崩しやすい時期なので、生活リズムを整え、しっかり朝ご飯を食べて登園してきてくださいね☆

🍠 焼き芋会 🍠

10月26日（火）にはと組、あひる組で収穫したさつまいもを使って11月5日（金）に「焼き芋会」を行う予定です！じっくり火を通して焼き上げたさつまいもは加熱によってでんぷんが麦芽糖に変わり、甘味が増します。ホクホクの甘い焼き芋を楽しみにしていただきね♪



さつまいもには美肌効果のあるビタミンC、皮膚や粘膜の健康維持に役立つビタミンB₁、腸内環境を整える食物繊維、抗酸化作用のあるβカロテンやポリフェノールなど様々な栄養素が含まれています。健康や美容に良い働きが沢山あるので、美味しく食べて元気になりましょう！



<10月の食育活動>

10月28日（木）ひよこ組、すずめ組
ひばり組、つばめ組

はと組、あひる組で収穫したさつまいもを使って「お芋掘りごっこ」をしました。なかなか土を触りたがらない子や、さつまいもそっちのけで虫に夢中な子もいたり、様々な反応でした♪でも、どの子も土の中からさつまいもを見つけると「あった〜!」「大きい〜!」ととっても嬉しそうでした！

<11月の予定>

- 11月4日（木）はと組
大根と人参の植え付けをします
 - 11月19日（金）つばめ組
青菜の植え付けをします
 - あひる組は5月28日に植えた稲を収穫する予定です。日程が決まり次第、クラスにお知らせ致します。
- ※食育活動の様子は「田無北原保育園食育Diary」に写真を掲載しています。
ぜひご覧ください！



今月は旬のきのこを使った「和風きのこハンバーグ」をご紹介します！お醤油ベースで照り焼きソース風の子ども達に人気の味付けになっています☆ハンバーグは豆腐が入っているのでフワフワ食感です！

<材料4人分>

• 絹ごし豆腐	100g	• 椎茸	30g
• 豚ひき肉	150g	• しめじ	30g
• 玉葱	100g	• えのき	30g
• 塩	0.5g	• 水	70g
• 片栗粉	10g	• 砂糖	7g
		• 醤油	15g
		• みりん	5g
		• 片栗粉	5g

<作り方>

- ①玉葱をみじん切りにする。
 - ②フライパンに油を入れ、玉葱を炒めたらあら熱を取っておく。電子レンジでもOKです！
 - ③絹ごし豆腐の水気を切っておく。
 - ④椎茸はスライス、しめじとえのきは食べやすい大きさに切る。
 - ⑤フライパンに油を入れて④を炒め、水、砂糖、醤油、みりんを入れて煮る。
 - ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑦豚ひき肉に②、③、塩、片栗粉をよく混ぜる。
 - ⑧フライパンに油を入れ、両面焼く。
 - ⑨焼き上がったハンバーグにきのこをソースをかける。
- ※お好みでお酢や大根おろしを入れるとさっぱりとしたソースになります。ケチャップ、中濃ソースを入れるとデミグラスソース風になります。色々なソースで試してみてくださいね♪

