



令和5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	水	牛乳 ビスケット	秋刀魚の蒲焼き井 ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁 オレンジ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /麩/ホットケーキミックス /バター	さんま/おかか/わかめ/ 牛乳/豆腐	ブロッコリー/葱/オレンジ	牛乳 お豆腐ココア マフィン	539kcal 20.2g	
2	木	焼き芋 牛乳 せんべい	五目うどん ズッキーニと 豚の味噌炒め りんご	②さつま芋/ うどん/砂糖/餃子の皮/ 油	鶏もも/生揚げ/豚バラ/ 味噌/牛乳/納豆/海苔	人参/葱/キャベツ/ほう れん草/生姜/玉葱/パ プリカ/ズッキーニ/りんご	牛乳 納豆 せんべい	545kcal 22.0g 500kcal 21.6g	
4	土	牛乳 せんべい	ナチュラルパン 鶏肉のクリーム煮 付け合せ ポテトスープ オレンジ	ナチュラルパン/バター/ 砂糖/じゃが芋/胚芽米	鶏もも/牛乳/鮭/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつかます)	玉葱/人参/マッシュルー ム/コーン/ブロッコリー/ 浅葱/オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	556kcal 27.3g	
6	月	牛乳	ご飯 オレンジ 焼き肉	胚芽米/砂糖/ホットケー キミックス/バター	豚肩ロース/海苔/牛乳/ 味噌	玉葱/生姜/りんご/チ ンゲン菜/人参/にら/オ レンジ/コーン	牛乳	533kcal	
17	金	クラッカー	チンゲン菜の磯和え にらの味噌汁				コーンマヨ カップケーキ	23.8g	
7	火	牛乳	和風スパゲティ ツナサラダ	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/油/食パン	鶏もも/ベーコン/海苔/ツ ナ/わかめ/牛乳/生ク リーム	玉葱/人参/椎茸/しめじ/ えのき/キャベツ/胡瓜/ 白菜/りんご/みかん缶/ 桃缶	牛乳 フルーツ サンド	561kcal 23.8g	
22	水	せんべい	わかめスープ りんご						
8	水	牛乳	ハニーソイパン 鶏肉のオーロラソース キャベツソテー 柿 かぶのポタージュ	ハニーソイパン/バター/ じゃが芋/さつま芋/油/水 あめ/ごま	鶏もも/チーズ/牛乳	キャベツ/ピーマン/コー ン/カブ/玉葱/柿	牛乳 大学芋	576kcal 21.9g	
20	月	ゆで人参							
9	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス 豆腐サラダ 青菜のスープ みかん	胚芽米/油/じゃが芋/バ ター/砂糖/中華麺	豚肩/豆腐/牛乳/豚バラ /青海苔	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/トマト缶/胡 瓜/コーン/トマト/小松菜 /みかん/人参/キャベツ/ もやし	牛乳 焼きそば	583kcal 21.5g	
10	金	牛乳 せんべい	さつま芋ご飯 魚の生姜焼き れんこんの金平 豚汁 柿	胚芽米/さつま芋/ごま/ 砂糖/ごま油	めかじき/味噌/豚バラ/ 牛乳/生クリーム	生姜/葱/れんこん/人参 /エリンギ/さやえんどう/ ごぼう/大根/白菜/柿/南 瓜	牛乳 南瓜プリン風	558kcal 22.4g	
11	土	牛乳 せんべい	肉うどん 里芋と人参の煮物 オレンジ	うどん/里芋/油/砂糖/バ ター/メープルシロップ/ ホットケーキミックス	豚バラ/鶏もも/牛乳	人参/キャベツ/葱/ほう れん草/オレンジ	牛乳 メープル カップケーキ	510kcal 19.2g	
13	月	牛乳 スティック 胡瓜	ロールパン マカロニグラタン 付け合せ 豆苗のスープ 柿	ロールパン/マカロニ/バ ター/砂糖/油/じゃが芋	鶏もも/ベーコン/牛乳/ チーズ	玉葱/人参/マッシュルー ム/キャベツ/コーン/もや し/豆苗/柿	牛乳 じゃが バター	540kcal 22.7g	
14	火	牛乳	ご飯 りんご 八宝菜	胚芽米/油/片栗粉/砂糖 /ごま油/ごま/春雨/オ リーブ油/せんべい	豚バラ/なると/きな粉/ ヨーグルト	生姜/にんにく/玉葱/人 参/椎茸/たけのこ/キャ ベツ/胡瓜/もやし/りんご /バナナ/レタス	牛乳 バナナきな粉 ヨーグルト せんべい	518kcal 14.2g	
29	水	クラッカー	たたき胡瓜 春雨スープ						
21	火	牛乳 ビスケット	カレーうどん ほうれん草の胡麻和え オレンジ	うどん/砂糖/片栗粉/ご ま/胚芽米	豚バラ/油揚げ/牛乳/鶏 肉/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつかます)	人参/玉葱/葱/浅葱/ほう れん草/えのき/オレンジ /しめじ/まいたけ	牛乳 きのこ おにぎり	505kcal 19.3g	
28	火	牛乳 せんべい	枝豆わかめご飯 チーズインハンバーグ (ブロッコリー) ミネストローネ ラフランス	胚芽米/パン粉/砂糖/ ホットケーキミックス/餃 子の皮	わかめ/豚ひき/牛乳/ チーズ/ウインナー/生ク リーム	枝豆/玉葱/人参/ブロッ コリー/キャベツ/トマト缶 /ラフランス	牛乳 星の ケーキ	597kcal 25.7g	
※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 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。				誕生会			月平均栄養価	エネルギー 546kcal	たんぱく質 21.5g





肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは、温かい物や冬野菜が美味しい季節になります。また、旬の食材は栄養も豊富です。多くの食材を取り入れていきたいと思います。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

焼き芋会

10月24日(火)にはと組、あひる組が収穫したさつまいもを使って11月2日(木)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くださいね♪



風邪をひきにくくなる食事

○温かい食事

寒い日には温かい食べ物で身体を温めましょう。

○ビタミンAを多く含む食事

ビタミンAはウイルスが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。小松菜、にら、ほうれん草、レバーに多く含まれます。

<10月の食育活動>

- ・10/12(金)にあひる組で「稲刈り」を行いました。5月に自分達で植えた稲を興味を持って刈り取ることができました。乾燥させて、もみ取りをし、お米が食べられるのを待ち遠しい様子でした♪
- ・10/12(金)にはと組で「大豆の話、大根・人参の種まき」をしました。枝豆のあとに何になるのか？という質問に「大豆」と答えられる子がいました♪大根・人参も大きくなるのを楽しみに、水をあげています。



バナナきな粉ヨーグルト

- ・バナナ 1本
- ・きな粉 大さじ1杯
- ・ヨーグルト 200g
- ・砂糖 小さじ1杯
- ・オリーブ油 小さじ1杯

- ①バナナは一口大に切る。
- ②ヨーグルトに砂糖、きな粉、切ったバナナ、を混ぜる。
- ③オリーブオイルを混ぜる。
- ④器に盛り付ける。

おしらせ

11月16日(木)のお迎え時に「納豆せんべい」を保護者の方に試食して頂きたいと思います。

今年度も一口サイズのおやつを召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食を食べているか、知って頂く機会になればと思っております。

簡単なアンケートの記入がごさいますので、ご意見、ご要望、ご相談等をご記入いただければと思います。また、当日立ち会う給食室の職員にも、お気軽にお声がけください。



○根菜類が沢山入る食事

大根やゴボウ、人参等の根菜類には、身体を温める働きがあります。

<11月の食育の予定>

- ・11月7日(火) つばめ組
小松菜・ほうれん草の植え付けをします。
- ・11月24日(金) 全クラス
食育「秋野菜を知ろう」イベント

※食育活動の様子「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。

オリーブオイルを入れることで、さらに便秘解消になります♪

