



# 11月 献立表



平成30年度

岩間保育園

日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	材 料 名			エネルギー (幼児) (kcal)	間食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	チーズ	米飯 さわらの香味焼き きんぴらごぼう 味噌汁 オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	米 コーンフレーク マシュマロ バター 三温糖 油		オレンジ 大根 人参 ごぼう まいだけ 生姜 いんげん 万能ねぎ	528	わかめおにぎり 味噌汁
2	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き ブロッコリーとコーンのソテー かぶのスープ りんご	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	米 三温糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉	ぶどう果汁 りんご ブロッコリー 人参 かぶ 小松菜 コーン缶 寒天 生姜	524	おかかおにぎり 味噌汁
5	月	ミレービスケット 牛乳	米飯 鶏肉の塩こうじ焼 ひじきの炒め煮 味噌汁 りんご	オレンジケーキ 牛乳	米 ホットケーキ粉 三温糖 バター 油	牛乳 鶏肉 卵 米みそ 凍り豆腐	りんご 大根 小松菜 人参 パナナ いんげん ひじき	626	煮込みうどん
6	火	チーズ	食パン 鮭のチーズパン粉焼き スパゲティサラダ 白菜スープ オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶	食パン スパゲティ マヨネーズ オリーブ油 小麦粉 パン粉	鮭 ヨーグルト ツナ缶 粉チーズ	オレンジ パナナ 白菜 みかん缶 パイン缶 人参 玉葱 胡瓜 コーン缶	409	青菜のおにぎり 味噌汁
7	水	ぱりんこ 牛乳	ポークカレー 大根サラダ 野菜スープ キウイ	スイートポテト 牛乳	米 さつまいも じゃがいも 小麦粉 三温糖 バター 油 ごま	牛乳 豚肉 ツナ缶	キウイ 玉葱 大根 人参 キャベツ 胡瓜 りんご 切り干し大根	643	わかめおにぎり 味噌汁
8	木	チーズ	三色丼 大学芋 味噌汁 みかん	きな粉ポッキー 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 三温糖 油 バター ごま	牛乳 鶏ひき肉 米みそ きな粉	みかん ほうれん草 もやし キャベツ 生姜 わかめ	617	煮込みうどん
9	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁 バナナ	洋風煮込みうどん 牛乳	米 干しうどん マヨネーズ 油 三温糖	牛乳 鶏肉 米みそ	バナナ キャベツ 玉葱 小松菜 白菜 コーン缶 えのきたけ 胡瓜 切り干し大根	578	鮭のおにぎり 味噌汁
10	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	和風スパゲティ 野菜スープ りんご	バナナ ビスコ 牛乳	スパゲティ バター 三温糖	牛乳 ベーコン ツナ缶	りんご 玉葱 パナナ エリンギ しめじ 人参 キャベツ 海苔	532	
12	月	ミレービスケット 牛乳	米飯 豚肉の生姜焼き 納豆あえ 味噌汁 オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 黒砂糖 油 三温糖	牛乳 豚肉 納豆 豆腐 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 ほうれん草 万能ねぎ 生姜 わかめ	640	おかかおにぎり 味噌汁
13	火	チーズ	米飯 鮭フライ 磯香和え 味噌汁 バナナ	13日) チーズサンド 27日) 誕生日ケーキ 牛乳	米 パン粉 油 小麦粉 13日) サンドイッチパン 27日) さつま芋 三温糖 ホットケーキ粉 バター	牛乳 鮭 米みそ 13日) チーズ 27日) 卵 生クリーム	バナナ 玉葱 キャベツ かぼちゃ 小松菜 人参 切り干し大根 青海苔	13日) 656 27日) 641	煮込みうどん
14	水	ぱりんこ 牛乳	鶏ちゃんうどん 鶏レバーの甘辛 柿	じゃこご飯 牛乳	干しうどん 米 油 片栗粉 三温糖 ごま油	牛乳 鶏レバー 鶏肉 豆腐 しらす	柿 大根 人参 万能ねぎ ごぼう 生姜	632	青菜のおにぎり 味噌汁
17	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	ひき肉納豆丼 味噌汁 りんご	バナナ ビスケット 牛乳	米 じゃがいも 三温糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 納豆 米みそ	りんご 玉葱 パナナ 人参 万能ねぎ	616	
29	木	チーズ	米飯 豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え 具沢山味噌汁 みかん	チーズサンド 牛乳	米 サンドイッチパン パン粉 三温糖	牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 米み そ かつお節	みかん 玉葱 キャベツ 人参 大根 ごぼう	635	わかめおにぎり 味噌汁

★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだししています。  
27日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。  
★マヨネーズハムベーコンワインナーは卵不使用のものを使っています。

### 今月の平均給与栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	560	22.3	16.9	266	21
乳児	466	19.1	14.4	256	1.7

  

	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	511	0.32	0.46	29	2
乳児	423	0.26	0.39	23	1.7

### 朝ごはんの効果

「朝ごはんを食べましょう」-よく耳にする言葉です。では、なぜ、朝ごはんを食べる必要があるのでしょうか。朝ごはんを食べることによるメリットはたくさんあります。

### 給食室より

子供たちがひとまわり成長したように感じる今日この頃。過ごしやすい時期になったこともあり、食欲も一段と出てきたように感じます。これから 寒い冬を迎えるために子供の体も準備しているのでしょうか。食べる意欲が原動力となり生きる意欲につながります。旬のものを楽しく、美味しく食べ、生きる意欲を引き出してあげてください。

朝ごはんの欠食は絶対にやめましょう

- 1) 体が目覚める
- 2) 頭が目覚める
- 3) 身体の動きを活発にする
- 4) 便秘を予防する
- 5) 肥満を予防する



### 健康的な朝食メニュー

#### 基本は和食

ご飯 (主食)



卵や納豆 (主菜)



野菜のみそ汁 (副菜)



果物



#### 時間がない朝は?

バナナ + 牛乳



コーンフレーク + 牛乳



簡単食事でも効果抜群！  
毎日食べる習慣が大切！！