



# 11月 献立表



令和元年度

岩間保育園

日付	曜	午前おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (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		
01	金	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き キャベツとコーンのソテー 味噌汁 りんご	黒糖バナナカップケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 三温糖	牛乳 鶏肉 豆乳 米みそ	りんご キャベツ ほうれん草 生姜 バナナ 人参 コーン ねぎ ワカメ	504	おにぎり
18	月	せんべい 牛乳							
02	土	せんべい 飲むヨーグルト	豚丼 具沢山味噌汁 オレンジ	ヨーグルト ぱりんこ 麦茶	米 じゃが芋 三温糖	ヨーグルト 豚肉 豆腐 米みそ	玉葱 オレンジ 小松菜 人参 生姜	475	/
05	火	チーズ	三色丼 大学芋 味噌汁 梨	トマトポッキー 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 バター 油 三温糖	牛乳 鶏挽肉 鮭フレーク 米みそ	梨 ほうれん草 玉葱 キャベツ 人参 トマトジュース 生姜	591	おにぎり
06	水	せんべい 牛乳	米飯 かれの煮つけ きんぴらごぼう 味噌汁 オレンジ	かぼちゃドーナツ 牛乳	米 ホットケーキミックス 油 三温糖	牛乳 かれい 豆腐 米みそ	オレンジ 人参 ごぼう 南瓜 小松菜 えのき いんげん 生姜	551	おにぎり
07	木	チーズ	ポークカレー コールスロー きのこスープ バナナ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	米 じゃが芋 米粉 三温糖 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 ツナ缶	ぶどうジュース 玉葱 バナナ キャベツ 人参 しめじ りんご 寒天 切り干し大根 コーン	657	おにぎり
08	金	せんべい 飲むヨーグルト	マーボー丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご	マッシュマロおこし 牛乳	米 マッシュマロ バター 片栗粉 三温糖 油 コーンフレーク	牛乳 豆腐 豚挽肉 米みそ	りんご 玉葱 ねぎ ブロッコリー 人参 大根 もやし 生姜 ピーマン コーン	583	おにぎり
09	土	せんべい 飲むヨーグルト	ツナチャーハン 具沢山味噌汁 オレンジ	ヨーグルト ぱりんこ 麦茶	米 油	ヨーグルト ツナ缶 豆腐 米みそ	玉葱 小松菜 ピーマン 人参 切り干し大根 オレンジ	377	/
11	月	せんべい 牛乳	米飯 鮭の塩こうじ焼 ひじきの炒め煮 味噌汁 柿	スイートポテト 牛乳	米 さつまいも 里芋 バター 三温糖 油 ごま	牛乳 鮭 豆乳 米みそ 高野豆腐	柿 人参 小松菜 えだまめ ひじき	545	おにぎり
12	火	チーズ	けんちんうどん ほうれん草の納豆和え オレンジ	12日) 青菜とじゃこのおにぎり 牛乳 26日) 誕生日ケーキ 牛乳	うどん 米 油 ごま油 26日) バター ホットケーキミックス 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 納豆 しらす 26日) 生クリーム	オレンジ 小松菜 大根 人参 もやし ねぎ ほうれん草 ごぼう 26日) みかん	12日) 516 26日) 563	おにぎり
13	水	せんべい 牛乳	五目ご飯 鶏レバーの甘辛煮 小松菜のツナ和え 味噌汁 りんご	フルーツヨーグルト 麦茶	米 マヨネーズ 三温糖 片栗粉 油	牛乳 ヨーグルト 鶏レバー ツナ缶 油揚げ 米みそ	りんご 小松菜 生姜 バナナ みかん 白菜 パインアップル 人参 えのき えだまめ	434	おにぎり
14	木	チーズ	米飯 ポークビーンズ 切り干し大根サラダ 野菜スープ 梨	きな粉蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 だいず 豆乳 ツナ缶 きな粉	梨 玉葱 大根 人参 小松菜 キャベツ トマト しめじ コーン 切り干し大根	603	おにぎり
15	金	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 人参サラダ かぶのスープ りんご	米粉マカロニミート 牛乳	米 米粉マカロニ 三温糖 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 豚挽肉 ツナ缶	りんご 人参 もやし かぶ ほうれん草 玉葱 マーマレード トマト エリンギ	517	おにぎり
29									

- ★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ています。
- ★26日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★ロールパン・マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウ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	538	21.0	15.3	242	2.4
乳児	490	18.7	14.6	252	2.0
	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	604	0.34	0.45	28	1.8
乳児	497	0.27	0.40	23	1.7

11月の新しい食材です！

里芋  
さんま  
柿

給食で出るのでご家庭で  
試すようにお願いします。

## 給食室より

## 給食レシピのご紹介

### “けんちんうどん”

だんだん寒くなってきましたね。体調はいかがでしょう？  
風邪のウイルスを防ぐには免疫機能を高めること、身体を温める  
ことが大切です。今月は給食にある、けんちん汁をうどんにした  
「けんちんうどん」をご紹介します。けんちん汁は神奈川県  
の郷土料理です。けんちんの由来は北鎌倉の建長寺でお坊さんが崩  
れてしまった豆腐を野菜で煮込み汁を作り「けんちょうじ汁」が  
なまって「けんちん汁」となったと言われています。  
給食では鶏肉を加え、ごぼう、人参、大根など  
お野菜もたっぷりとれます。  
食べてほっこり♪身体を温めて元気に過ごしましょう。

食品名	幼児1人分	大人1人分
うどん(乾)	45	90
鶏もも	35	70
人参	10	20
ごぼう	2	4
大根	20	40
ごま油	0.5	1
木綿豆腐	20	40
万能ねぎ	2	4
だし汁	150	300
塩	0.3	0.6
しょうゆ	2.5	5

- 1) 人参、大根はいちょう切り、ねぎは小口切り。
- 2) 豆腐は一口大、ごぼうはさがきにして水にさらす。
- 3) 熱した鍋にごま油をいれ、鶏肉に火が通るまで炒める。
- 4) だし汁を加え、沸騰したらアクを取り除き豆腐を入れる。
- 5) 少し煮込んだら、塩、しょうゆを入れて味を調える。
- 6) 別鍋にうどんを茹でしておく。
- 7) 器にうどん、汁、具材をいれ、最後にねぎを散らして完成。



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に  
彩られる季節になりました。  
10月23日は「勤労感謝の日」です。  
昔は収穫した穀物に感謝する  
「収穫感謝祭(新嘗祭)」でした。  
お米を育ててくれた農家の方々  
お米を実らせてくれた自然  
お米を炊いたりご飯を  
つくってくれる方々…  
感謝を忘れずに美味しく  
いただきましょう！

