



# 11月 献立表



十和田めぐみ保育園

2023年

日付	献立	エネルギーたんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			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水	チャンボン麺、ぎょうざ、枝豆、オレンジ	655.5(570.5) 25.5(23.5) 21.0(19.7) 4.4(3.4)	生中華めん、もち米、○米、ぎょうざの皮、片栗粉、○三温糖、ごま油、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、豚肉(ばら)、かまぼこ、えび(むき身)、○米みそ(淡色辛みそ)、○くるみ、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ、もやし、キャベツ、コーン缶、えだまめ(冷凍)、にんじん、しょうが	ヨーグルト	五平餅、牛乳	
02木	みそ汁(ふのり)、かきい香味焼き、スイートポテトサラダ、にんじんの甘煮、グレープフルーツ	429.4(544.0) 18.8(21.0) 15.6(16.0) 2.4(1.9)	さつまいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、かきい、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○バター、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、干しぶどう、しょうが、にんにく、ふのり(薬干)	ヨーグルト	トレスレチュエ、牛乳	
04土	味噌汁(白菜・えのき)、豚肉の塩だれ炒め、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、トマト、バナナ	409.9(543.7) 14.8(18.4) 22.4(21.2) 2.8(3.2)	米こうじ、砂糖、○グラニュー糖、米	○牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、きゅうり、はくさい、○西洋なしじ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、エリンギ、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	オープンバイ、バック牛乳	
06月	みそ汁(大根、にんじん)、豚肉のカレーピカタ、小松菜のおかか和え、粉ふき芋、柿	420.7(537.8) 19.7(21.7) 20.4(19.6) 2.2(1.7)	じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、小麦粉、オリーブ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	かき(柿)、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、カットわかめ、パセリ	ヨーグルト	ココア蒸しパン、牛乳	
07火	みそ汁(キャベツ・油揚げ)、さばの竜田揚げ、れんこんマヨサラダ、かぼちゃの甘煮、パイナップル	473.5(577.1) 17.2(19.8) 25.6(23.5) 2.2(1.8)	○ホットケーキ粉、油、○油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、○バター、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、パイナップル、れんこん、キャベツ、にんじん、しょうが	ヨーグルト	ドーナツ、バック牛乳	
08水	バターロール、クラムチャウダー、鶏の唐揚げ、焼きにんじん、レタスのサラダ、キウイフルーツ	701.4(557.4) 25.1(21.8) 28.5(23.9) 2.9(2.1)	ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、油、片栗粉、小麦粉、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、あさり、バター、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、コーン缶、マッシュルーム、しょうが、にんにく	ヨーグルト	ケーキ、バック牛乳	お誕生会
09木	味噌汁(卵)、赤魚煮付け、五目きんぴら、ブロッコリー、オレンジ	362.4(493.8) 20.6(22.3) 13.7(14.6) 2.9(2.3)	○じゃがいも、糸こんにやく、砂糖、マヨネーズ、ごま油、米	○牛乳、あかうお、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、○バター、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、れんこん、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ごぼう、にら、こんぶ(だし用)、しょうが	ヨーグルト	じゃがバター、牛乳	
10金	ワンタンスープ、回鍋肉、さつま芋の塩煮、春雨サラダ、バナナ	520.2(612.2) 17.1(19.7) 18.2(17.9) 2.8(2.2)	さつまいも、○ロールパン、砂糖、ワンタンの皮、○グラニュー糖、はるさめ、○油、油、ごま油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、なると、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、バナナ、もやし、きゅうり、みかん缶、ピーマン、チンゲンサイ、赤ピーマン	ヨーグルト	揚げぼん(きなこ)、牛乳	
11土	みそ汁(生あげ・ニラ)、肉団子のケチャップ煮、切り干し大根のサラダ、いんげんのソテー、グレープフルーツ	564.2(659.5) 20.7(22.8) 30.0(26.9) 2.5(3.0)	○小麦粉、○三温糖、片栗粉、油、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、生揚げ、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かにかまぼこ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、きゅうり、かぼちゃ、切り干しだいこん、しょうが	ヨーグルト	かぼちゃのアップケーキ、バック牛乳	
13月	味噌汁(高野豆腐)、チキンカツ、レタスとパプリカのサラダ、トマト、りんご	389.9(532.5) 16.9(21.2) 18.6(19.4) 1.9(1.6)	○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、米	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、卵、○卵、チーズ、○白ごま、○黒ごま、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、トマト、レタス、ほうれんそう、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	セサミクッキー、牛乳	
14火	味噌汁(なめこ・豆腐)、たらのみもじ焼き、キャベツとわかめのごま酢和え、カリカリ納豆和え、オレンジ	358.0(489.4) 27.6(27.6) 16.5(16.1) 2.5(2.1)	マヨネーズ、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、○卵、たら、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、白ごま、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	○だいこん、キャベツ、オレンジ、にんじん、みかん缶、なめこ、ねぎ、こまつな、だいこん(たくあん)、カットわかめ、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	たまご大根のおでん、牛乳	
15水	わかめスープ、ビビンバ、かにシュウマイ、枝豆、パイナップル	693.0(598.7) 24.6(22.9) 20.0(19.0) 3.1(2.5)	米、○小麦粉、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、うずら卵水煮缶、○卵、○無塩バター、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ミニトマト、にんじん、コーン缶、えだまめ(冷凍)、いちじくジャム、生わかめ、薬ねぎ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	ヨーグルトスコーン(ジャム)、牛乳	
16木	いものこ汁、さわらのみそ照り焼き、にんじんしりしり、かぶのあちら漬け、グレープフルーツ	448.2(558.1) 28.8(28.5) 22.9(21.5) 1.5(1.3)	さといも、○マヨネーズ、○マーガリン、砂糖、○サンドイッチパン、油、米	○牛乳、さわら、鶏もも肉(皮付き)、○ハム、卵、ツナ水煮缶、○スライスチーズ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、かぶ、ごぼう、かぶ・葉、ねぎ、しょうが	ヨーグルト	ハムチーズサンド、牛乳	
17金	麩のすまし汁(みつば)、焼き鳥(ねぎ)、スパゲティのサラダ(ソルト)、温野菜(にんじん)、バナナ	351.7(485.7) 16.1(19.0) 12.8(13.9) 3.2(2.5)	○ゆでうどん、スパゲティ、油、マヨネーズ、小麦粉、焼ふ、砂糖、オリーブ油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉、ハム、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、○ねぎ、しいたけ、みつば、しょうが	ヨーグルト	米粉ごぼううどん、牛乳	地産地消給食
18土	味噌汁(もやし・にんじん)、筑前煮、かぼちゃのサラダ(ハム)、トマト、オレンジ	322.1(477.8) 15.3(18.8) 13.5(14.5) 2.6(3.1)	板こんにやく、マヨネーズ、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、なると、高野豆腐、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、ごぼう、にんじん、コーン缶、干しいたけ、こんぶ(だし用)、もやし、にら、えのきたけ	ヨーグルト	せんべい、バック牛乳	
20月	ポトフ、豚肉のりんごジャム焼き、にんじんのきんぴら、ブロッコリー、キウイフルーツ	455.1(563.2) 20.6(22.3) 18.0(17.8) 1.5(1.3)	じゃがいも、○小麦粉、糸こんにやく、○砂糖、油、○油、米	○牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、○こしあん(生)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、りんごジャム	ヨーグルト	あんまん、牛乳	
21火	みそ汁(さつま芋・ごぼう)、ほっけの塩焼き、揚げだし豆腐、白菜のかにかま和え、グレープフルーツ	591.4(665.6) 29.8(29.2) 27.7(25.1) 3.7(2.9)	さつまいも、○小麦粉、小麦粉、マヨネーズ、油、○ながいも、○油、米	○牛乳、木綿豆腐、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(もも)、かにかまぼこ、○卵、油揚げ、○干しえび、○すずめ、○かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、はくさい、だいこん、○キャベツ、にんじん、ごぼう、きゅうり、○ねぎ、薬ねぎ、○あおのり	ヨーグルト	お好み焼き、牛乳	
22水	野菜ジュース、カレーライス、ホタテフライ、海藻サラダ、オレンジ	651.5(567.4) 22.3(21.1) 19.4(18.5) 3.5(2.8)	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱、卵、◎ヨーグルト(無糖)	野菜ジュース、オレンジ、たまねぎ、にんじん、リーフレタス、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、きゅうり、福神漬、かんてん、カットわかめ	ヨーグルト	フルーツ杏仁、牛乳	
24金	みそ汁(たまご)、レバーの甘辛揚げ、いんげんともやしあえ、粉ふき芋、バナナ	466.2(571.6) 20.6(22.3) 14.1(14.9) 2.6(2.1)	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、○油、油、砂糖、○粉糖、米	○牛乳、豚レバー、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、○りんご、もやし、いんげん、にんじん、えのきたけ、○干しぶどう、ねぎ、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ、パセリ、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	りんごケーキ、牛乳	
25土	おにぎり、みそ汁(切干・たまねぎ)、豚肉のケチャップ焼き、さつま芋ごま絡め、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ	422.0(552.8) 17.6(20.5) 13.3(14.4) 2.8(3.2)	さつまいも、○フランスパン、砂糖、油、○砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、グレープフルーツ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	ヨーグルト	バターラスク、バック牛乳	
27月	味噌汁(じゃがいも・しめじ)、豆腐ハンバーグ、マカロニサラダ、にんじんの甘煮、バナナ	534.3(622.7) 22.1(23.4) 23.0(21.6) 3.6(2.9)	○白玉粉、マヨネーズ、○小麦粉、片栗粉、マカロニ、○油、砂糖、○砂糖、米、じゃがいも	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、卵、○脱脂粉乳、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん(ゆで)、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用)、しめじ	ヨーグルト	ボン・デ・ケイジョ、牛乳	
28火	みそ汁(わかめ)、鮭のフライ、せん野菜(キャベツ)、ひじきの炒め煮、オレンジ	416.1(534.0) 23.7(24.6) 14.9(15.5) 2.6(2.1)	○白玉粉、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○きな粉、卵、油揚げ、だいた(乾)、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、オレンジ、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	ヨーグルト	白玉きな粉、牛乳	
29水	きのこスープ、ミートスパゲティ、グリーンサラダ、焼きかぼちゃ、パイナップル	711.3(612.2) 21.8(20.8) 29.1(25.8) 2.8(2.2)	マカロニ・スパゲティ、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、○卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○無塩バター、ベーコン、粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、レタス、しいたけ、えのきたけ、ブロッコリー、○バナナ、トマトピューレ、しめじ、赤ピーマン、さやえんどう、にんにく	ヨーグルト	カップケーキ、牛乳	
30木	みそ汁(白菜・板ふ)、赤魚マヨネーズ焼き、ふきの油いため、トマト、りんご	377.5(505.1) 17.1(19.7) 14.5(15.2) 2.0(1.6)	○さつまいも、マヨネーズ、砂糖、焼ふ(板ふ)、ごま油、米	○牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵(黄)、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、トマト、はくさい、にんじん、ふき、パセリ	ヨーグルト	焼き芋、牛乳	

## 11月24日は和食の日

11月24日は11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。

ご飯に味噌汁、主菜・副菜のおかずという和食は栄養バランスが整っています。

旬の食材を使った料理で和食の文化を深め、家族で食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 小さい頃から習慣づけを！～食事の時の正しい姿勢～

食事の時は正しい姿勢を保てるように気をつけましょう。

- ☆背筋をまっすぐ伸ばす
- ☆テーブルにひじをつけない
- ☆お茶碗、お椀は手に持つ
- ☆両足を床につける
- ☆テーブルとお腹の間はこぶしひとつぶんあける



- ・消化、吸収がアップ
- ・よい噛み合わせてよく噛み
- ・脳の活性化に
- ・バランス良く筋肉が付き
- ・ケガをしにくくなる