

2023年11月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1. 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		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 ～ 水	ちゃんぽん風うどん がんもの煮付け ナムル	うどん、米、三温糖、ごま油	牛乳、がんもどき、豚肉、竹輪	もやし、ほうれん草、キャベツ、人参、玉葱、椎茸	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	炊き込みご飯
02 ～ 木	ポークカレーライス わかめスープ ポパイサラダ チーズ	米、ロールパン、じゃが芋、マヨネーズ、油、ごま、バター	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	りんご、玉葱、ほうれん草、人参、キャベツ、椎茸、ねぎ、わかめ、チンゲン菜	ツナマヨドック 牛乳 果物 スープ ツナマヨドック 牛乳 果物	マーガリンサンド
04 ～ 土	豚丼 みそ汁 にんじんの甘煮 二色びたし	米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、大根、人参、玉葱、いちごジャム、小松菜、万能ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
06 ～ 月	パン・オ・レ さつま芋のレモン煮 白菜ときのこのスープ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ	ミルクパン、さつま芋、小麦粉、パン粉、三温糖、油、マヨネーズ、バター	牛乳、鶏肉、ウインナー、ベーコン	りんご、ブロッコリー、白菜、しめじ、玉葱、人参、レモン汁	ウインナーまん 牛乳 果物 ウインナーまん 牛乳 果物	炊き込みご飯
07 ～ 火	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 ボイルいんげん	うどん、ロールパン、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、竹輪、油揚げ、みそ、高豆腐	玉葱、さやいんげん、小松菜、人参、グリンピース、ブロッコリー	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	炊き込みご飯
08 ～ 水	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 れんこん金平 かぼちゃのミルク煮	米、小麦粉、三温糖、油揚げ、バター、片栗粉、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	南瓜、れんこん、柿、玉ねぎ、人参、えのきだけ、玉葱	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
09 ～ 木	きなこサンド もやしスープ 魚のマヨネーズ焼き 和風サラダ	マカロニケチャップ炒め 食パン、米、マヨネーズ、マカロニ、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鮭、ツナ缶、油揚げ、きな粉	玉葱、もやし、キャベツ、しめじ、えのき茸、胡瓜、マッシュルーム、コーン、万能ねぎ、わかめ	きのこチャーハン 牛乳 きのこチャーハン 牛乳	マーガリンサンド
10 ～ 金	ごはん みそ汁 さつま芋コロッケ にんじんとじゃこの炒め煮	キャベツのナムル プリン、米、さつま芋、パン粉、小麦粉、油、ごま油、ごま、三温糖	豆腐、豚肉、卵、みそ、しらす	キャベツ、人参、玉葱、ねぎ、なめこ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
11 ～ 土	プティポワン チンゲン菜スープ チリコンカン風煮物 ボイルアスパラ	米、プティポワン、じゃが芋、バター	牛乳、大豆、豚肉、かつお節	チンゲン菜、アスパラガス、玉葱、コーン、グリンピース	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
13 ～ 月	キャロブパン きのこスープ 魚と野菜のトマト煮 ボイルブロッコリー	キャロブパン、じゃが芋、パイ皮、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、かじき、ハム、卵、ツナ	玉葱、ブロッコリー、トマト缶、人参、ねぎ、なす、しめじ、えのき茸、椎茸、グリンピース	つなパイ 牛乳 つなパイ 牛乳	炊き込みご飯
14 ～ 火	スパゲッティミートソース 豆腐スープ さつま芋サラダ いんげんと玉ねぎのソテー	スパゲティー、米、さつま芋、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、しらす、ベーコン、チーズ	玉葱、さやいんげん、チンゲン菜、ピーマン、人参、ミックスベジタブル、干しうどう	じやこおにぎり 牛乳 じやこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
15 ～ 水	赤飯 すまし汁 ハンバーグ プロッコリーのごま和え	にんじんのグラッセ フライドポテト 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、もち米、バター、千歳飴、パン粉、三温糖、油、ごま塩、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ささげ	柿、玉葱、人参、ブロッコリー、三つ葉、ねぎ、わかめ	千歳飴マフィン 牛乳 果物 千歳飴マフィン 牛乳 果物	ジャムサンド
16 ～ 木	キャロットロール 青菜とベーコンのソテー ¹ 鶏肉のタンドリー焼き 春雨サラダ	蒸し中華めん、キャロットロール、春雨、油、三温糖、小町麩、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト、ベーコン	小松菜、人参、もやし、大根、キャベツ、玉葱、胡瓜、マッシュルーム、コーン、青のり	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
17 ～ 金	わかめごはん みそ汁 から揚げ さつま芋の甘煮	ボイルブロッコリー にんじんの甘煮 米、ドーナツ、さつま芋、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	人参、ブロッコリー、ねぎ	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
18 ～ 土	豚丼 みそ汁 にんじんの甘煮 二色びたし	米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、大根、人参、玉葱、いちごジャム、小松菜、万能ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり

2023年11月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		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		
20 ～ 月	ごはん みそ汁 鮭のポテトソース焼き 切干し大根の煮物	ブロッコリーのおかか和え 米、小麦粉、じゃが芋、三温糖、油	牛乳、鮭、豆腐、卵、みそ、油揚げ、チーズ、かつお節	りんご、ブロッコリー、バナナ、万能ねぎ、切干大根、人参、刻み昆布	バナナ蒸しパン 牛乳 果物 バナナ蒸しパン 牛乳 果物	シャムサンド
21 ～ 火	けんちんうどん マカロニサラダ にんじんチーズ和え	うどん、米、里芋、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、豚肉、チーズ	人参、大根、ねぎ、みかん、ごぼう、胡瓜、玉葱	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
22 ～ 水	チーズベーグル ほうれん草ソテー えのきと野菜のスープ チキンディアプロ風 もやしサラダ	ベーグル、さつま芋、三温糖、パン粉、油、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ	ほうれん草、もやし、人参、玉葱、コーン、えのき茸、胡瓜、寒天	芋ようかん 牛乳 芋ようかん 牛乳	炊き込みご飯
24 ～ 金	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 小松菜と人参のおかか和え	かぼちゃの甘煮 ゼリー、米、せんべい、三温糖、小麦粉、油、パン粉、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、高野豆腐、かつお節	みかん、南瓜、小松菜、大根、玉葱、人参、わかめ	ゼリー せんべい 牛乳 果物 ゼリー せんべい 牛乳 果物	マーガリンサンド
25 ～ 土	プティポワン チンゲン菜スープ チリコンカン風煮物 ボイルアスパラ	米、プティポワント、じゃが芋、バター	牛乳、大豆、豚肉、かつお節	チンゲン菜、アスパラガス、玉葱、コーン、グリーンピース	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
27 ～ 月	マー婆ー丼 すまし汁 ひじきの煮付け プロッコリーのナムル風	米、食パン、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、生クリーム、しらす、みそ、油揚げ	プロッコリー、ねぎ、玉葱、みかん、人参、わかめ、ひじき、かぶ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	炊き込みご飯
28 ～ 火	ナチュールパン ワンタンスープ 鶏肉のしょうが焼き 小松菜と人参ソテー	南瓜サラダ ナチュールパン、小麦粉、三温糖、バター、ワンタンの皮、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、卵、豚肉	みかん、南瓜、小松菜、胡瓜、チンゲン菜、人参、玉葱、椎茸、ねぎ、干しうどう	ヨーグルトケーキ 牛乳 果物 ヨーグルトケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
29 ～ 水	わかめうどん 大豆とツナのごまサラダ ボイルワインナー	うどん、米、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏肉、шинナー、チーズ、大豆、ツナ缶、かつお節	キャベツ、胡瓜、人参、わかめ	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
30 ～ 木	ごはん 豚汁 煮魚 ポテトサラダ	キャベツの昆布和え 米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、里芋、しらたき、油、マヨネーズ、粉糖	牛乳、かじき、豚肉、みそ、卵	キャベツ、人参、大根、クリームコーン、ねぎ、胡瓜、ごぼう、玉葱、椎茸、昆布	コーンドーナツ 牛乳 コーンドーナツ 牛乳	マーガリンサンド

献立の平均栄養価

以上児

エネルギー539Kcal

蛋白質 21.7g

脂質 19.9g

鉄分 2mg

未満児

エネルギー 478Kcal

蛋白質 20.1g

脂質 19.2g

鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

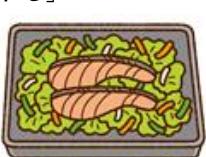
☆補食には牛乳が付きます。

☆10日はお誕生日おやつです。

季節の郷土料理

サケのチャンチャン焼き (北海道)

- 旬のサケと野菜を蒸し焼きにしてみそで味つけをしました。
- 料理出、石狩地方の漁師町が発祥いわれています。
- 名前の由来は、「ちゃっちゃん」と作れる
- 「お父さんが作る」「焼くとき
- にチャンチャンとヘラと鉄板の音が鳴る」などの諸説あります。


野菜の栄養を逃さない工夫

野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮ものや汁ものにするといいでしょう。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。

