



江東区白河かもめ保育園
令和3年度11月（霜月） 献立表



～11月の目標～
「バランスよく食べよう」
テーマ野菜：白菜




※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の食食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

※一日の幼児食食おやつ分のカロリー基準：547kcal


曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定	身体計測			テーマ野菜の日		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ほうれん草とツナの海苔酢和え 大根と若布の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン 白菜とハムの胡麻ドレッシングサラダ とろろ昆布の味噌汁 ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ベーグル 鱈のムニエル 温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ ミネストローネ ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 回鍋肉 若布の酢の物 かぶのすまし汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかおにぎり 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のお好み焼き 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 白菜とツナのクリームパン 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ウエハース ビスケット 牛乳
kcal	522	569		450	511	655
日	8	9	10	11	12	13
予定			野菜の日			
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレー りんご入りフレンチサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のあんかけ卵チャーハン 豆腐と若布の中華サラダ 春雨スープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン レバーの香味煮 たたき胡瓜 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のしモン醤油焼き ひじきのサラダ 豚汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さくさくシュガーパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌雑炊 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋の米粉蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 梅じゃこご飯 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メープルパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ウエハース せんべい 牛乳
kcal	510	580	540	503	510	581
日	15	16	17	18	19	20
予定	七五三献立	体育遊び	テーマ野菜の日・かもめひろば	誕生会		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 赤魚の照り焼き さつま芋とほうれん草の白和え もみじ入参の甘煮 手まり麩と水菜のすまし汁 お花みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン 白菜とハムの胡麻ドレッシングサラダ かぶと胡瓜の塩昆布和え とろろ昆布の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> キャロットライス 鮭の彩りコロッケ チーズ入りお楽しみサラダ オニオンスープ ゆずゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ベーグル 鱈のムニエル 温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ ミネストローネ ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 回鍋肉 若布の酢の物 かぶのすまし汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 千歳飴風ロールサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のお好み焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜とツナのクリームパン 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> りんごのガトーインビジブル ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ビスケット 牛乳
kcal	536	569	450	638	511	655
日	22	23	24	25	26	27
予定			郷土食（長野県）		避難訓練	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ほうれん草とツナの海苔酢和え 大根と若布の味噌汁 みかん 		<ul style="list-style-type: none"> 野沢菜いりかけご飯 山賊焼き 白菜と人参の浅漬け きのこの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン レバーの香味煮 たたき胡瓜 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のしモン醤油焼き ひじきのサラダ 豚汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかおにぎり 小麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のおやき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 梅じゃこご飯 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メープルパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ウエハース せんべい 牛乳
kcal	522		610	503	510	581
日	29	30				
予定		造形				
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレー りんご入りフレンチサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ ヨーグルト 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さくさくシュガーパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌雑炊 小麦茶 				
kcal	510	580				

11月テーマ野菜【白菜】



白菜は95%が水分でできており、カロリーが低いのが特徴です。白菜に含まれるカリウムやビタミンCなどの栄養素は水に溶けやすい性質を持っているため、汁ごと食べる事ができる鍋やスープなどの料理が、栄養をより多く、残さず摂取出来るのでおすすめです。今が旬の白菜をご家庭でもたくさん取り入れてみてはいかがでしょうか。

11月郷土食は「長野県」です。



長野県は8つの県と隣り合う内陸県で、山地が多く日本アルプスの山々が連なっています。夏でも涼しい気候を生かして高原野菜や果物の栽培が盛んなのが特徴です。今回の給食で提供する山賊焼きは、鶏肉に醤油、酒、にんにくなどの調味料を揉みこんで味を付け、片栗粉をまぶして揚げた信州の郷土料理です。おやつのおやきの餡の具材は長野県では野沢菜が定番ですが、園では旬の野菜である南瓜を使用して提供します。