

江東区南砂さくら保育園 献立表
令和2年度11月(霜月)



11月の目標
～バランスよく食べよう～
テーマ野菜
「白菜」

※乳幼児共に小魚を提供しています。
※日々安心・安全な食品を納品しておりますが、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。
※1週目は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。
※1日の幼児食おやつ分のカロリー基準：550Kcal

曜日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
予定	文化の日	文化の日			杉アート	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マレードチキン 白菜とハムのレモンドレッシング和え きのこの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 そぼろあんかけうどん レバーの香味煮 中華胡瓜 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈肉の野菜炒め丼 若布の酢の物 かぶの味噌汁 オレシシ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈肉の野菜炒め丼 若布の酢の物 かぶの味噌汁 オレシシ 	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかわおにぎり 牛乳
午後のおやつ	青菜とじゃこのおにぎり・麦茶	青菜とじゃこのおにぎり・麦茶	青菜とじゃこのおにぎり・麦茶	青菜とじゃこのおにぎり・麦茶	チーズドック ヨーグルトドリンク	チーズおかわおにぎり 牛乳
kcal	497	497	641	442	493	628
予定	避難訓練	10 O歳児健診	11 野菜の日・健康教育・体育指導	12 テーマ野菜の日	13 七五三献立	14
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 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー フレンチサラダ～りんごドレッシング～ コンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 油麩の卵とし料 南瓜の甘煮 白菜と人参の浅漬け 豆腐と小松菜の味噌汁 柿 	<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 かぶと胡瓜の塩豆腐和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> お赤飯 赤魚の煮つけ もみじ人参の甘煮 ほうれん草としめじの白和え 手まり糰子と水菜のすまし汁 お花みかん 	<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	シュガートースト・牛乳	鶏肉の味噌雑炊・麦茶	さつま芋の蒸しパン・牛乳	白菜とツナのクリームパスタ 麦茶	お祝いケーキ 紅茶	塩豆腐と青菜のおにぎり 牛乳
kcal	612	593	558	463	792	534
予定	16 キッズダンス	17 キッズダンス	18 キッズダンス	19 誕生会 (世界の料理：中国)	20 誕生会 (世界の料理：中国)	21
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきの煮物 豚汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マレードチキン 白菜とハムのレモンドレッシング和え きのこの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 そぼろあんかけうどん レバーの香味煮 中華胡瓜 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン 油淋鶏 春雨サラダ 安田のかき卵スープ フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の野菜炒め丼 若布の酢の物 かぶの味噌汁 オレシシ
午後のおやつ	青菜とじゃこのおにぎり・麦茶	ツブときのこの炊き込みご飯 牛乳	白菜のお好み焼き・牛乳	ひじきご飯・麦茶	黒ごまプリン・麦茶	チーズおかわおにぎり 牛乳
kcal	497	487	641	442	584	628
予定	23 勤労感謝の日	24 勤労感謝の日	25 野菜の日	26 テーマ野菜の日・O歳児健診	27	28
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー フレンチサラダ りんごドレッシング～ コンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー フレンチサラダ りんごドレッシング～ コンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 油麩の卵とし料 南瓜の甘煮 白菜と人参の浅漬け 豆腐と小松菜の味噌汁 柿 	<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 かぶと胡瓜の塩豆腐和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草としめじの白和え 手まり糰子と水菜のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草としめじの白和え 手まり糰子と水菜のすまし汁 みかん
午後のおやつ	鶏肉の味噌雑炊・麦茶	鶏肉の味噌雑炊・麦茶	さつま芋の蒸しパン・牛乳	白菜とツナのクリームパスタ 麦茶	手作りあんまん・牛乳	塩豆腐と青菜のおにぎり 牛乳
kcal	497	593	558	463	415	534
予定	30					
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 みかん 	<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 みかん 	<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 みかん 	<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 みかん 	<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 みかん 	<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 みかん
午後のおやつ	シュガートースト・牛乳	シュガートースト・牛乳	シュガートースト・牛乳	シュガートースト・牛乳	シュガートースト・牛乳	シュガートースト・牛乳
kcal	612	612	612	612	612	612

～バランスよく食べよう～
子どもの成長には、色々な栄養が必要で、「フランスの良い食事」のイメージはありますが、なかなか実現が難しいものです。そこで、食事に様々な色を取り入れるよう意識してみてください。ご飯や乳製品の白、野菜の黄色・緑・赤、、、。また3食同じ時間に食事をとることで身体のリズムを整ってきます。出来ることから始め、風邪に負けない身体づくりをしましょう。

～白菜について～
白菜といえは調理のイメージがありますが、漬物や炒め物、生でも加熱しても様々な調理方法で美味しく食べることができる万能野菜です。寒くなる霜に当たると更に甘みが増し、より美味しくなると言われています。最近是一年中身がけられますが、一番美味しいこの時期は栄養価も高いので、毎日の時期に様々な調理法で楽しみたいですね。