



新宿三つの木保育園もりさんかくしかく  
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」



※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日の昼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。

※一日の幼児昼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		テーマ野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>ほうれん草とツナの海苔酢和え</li> <li>大根と若布の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の炊き込みご飯</li> <li>白菜たっぷりちんご鍋</li> <li>かぶと胡瓜の塩昆布和え</li> <li>りんご</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>マーメイドチキン</li> <li>白菜とハムの胡麻ドレッシング</li> <li>とろろ昆布の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベーグル</li> <li>鮭のムニエル</li> <li>温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～</li> <li>ミネストローネ</li> <li>オレシジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>回鍋肉</li> <li>若布の酢の物</li> <li>かぶのすまし汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜とツナのクリームパンネ</li> <li>麦茶</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜のお好み焼き</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかかおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	581	450		569	426	590
日	8	9	10	11	12	13
予定		野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の胡麻味噌焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>のっぺい汁</li> <li>オレシジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜のあんかけ卵チャーハン</li> <li>豆腐と若布の中華サラダ</li> <li>春雨スープ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフカレー</li> <li>りんご入りフレンチサラダ</li> <li>白菜とベーコンのコンソメスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>鮭のレモン醤油焼き</li> <li>ひじきのサラダ</li> <li>豚汁</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌ラーメン</li> <li>レバーの香味煮</li> <li>ただき胡瓜</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そぼろ丼</li> <li>胡瓜のゆかり和え</li> <li>ほうれん草と玉葱の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>さくさくシュガーパイ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋の米粉蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の味噌雑炊</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅じゃこご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マフィン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布としらすのおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	510	540	580	453	564	534
日	15	16	17	18	19	20
予定	七五三献立			テーマ野菜の日	お楽しみ献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>さつま芋とほうれん草の白和え</li> <li>もみじ人参の甘煮</li> <li>手まり麩と水菜のすまし汁</li> <li>お花みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>マーメイドチキン</li> <li>白菜とハムの胡麻ドレッシング</li> <li>とろろ昆布の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベーグル</li> <li>鮭のムニエル</li> <li>温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～</li> <li>ミネストローネ</li> <li>オレシジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の炊き込みご飯</li> <li>白菜たっぷりちんご鍋</li> <li>かぶと胡瓜の塩昆布和え</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットライス</li> <li>鮭の彩りコロック</li> <li>チーズ入りお楽しみサラダ</li> <li>オニオンスープ</li> <li>ゆずゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>回鍋肉</li> <li>若布の酢の物</li> <li>かぶのすまし汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>千歳船風ロールサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜のお好み焼き</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかかおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜とツナのクリームパンネ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごのガトーインビジブル</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	536	569	426	450	602	590
日	22	23	24	25	26	27
予定			郷土食(長野県)			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>ほうれん草とツナの海苔酢和え</li> <li>大根と若布の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>野沢菜ふりかけご飯</li> <li>山賊焼き</li> <li>白菜と人参の浅漬け</li> <li>きのこの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>鮭のレモン醤油焼き</li> <li>ひじきのサラダ</li> <li>豚汁</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌ラーメン</li> <li>レバーの香味煮</li> <li>ただき胡瓜</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そぼろ丼</li> <li>胡瓜のゆかり和え</li> <li>ほうれん草と玉葱の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜のおやき</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅じゃこご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マフィン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布としらすのおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	581		610	453	564	534
日	29	30				
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の胡麻味噌焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>のっぺい汁</li> <li>オレシジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフカレー</li> <li>りんご入りフレンチサラダ</li> <li>白菜とベーコンのコンソメスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>さくさくシュガーパイ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の味噌雑炊</li> <li>麦茶</li> </ul>	<p>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、残さず摂取でき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。</p>		<p>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。</p>	
kcal	510	580				