



すみだ中和こころ保育園
令和2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」

※日食安心・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：549kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定		文化の日		テーマ野菜の日		
昼食	<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 マーメイドチキン 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"> 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"> ご飯 鱈のチーズフライ グリル野菜～玉葱ドレッシング～ 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	<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 オレンジ
午後のおやつ	青菜とじゃこのおにぎり ・ 麦茶		白菜のお好み焼き ・ 牛乳	白菜とツナのクリームパスタ ・ 麦茶	ツイストドーナツ ・ ヨーグルトドリンク	桜えびのおにぎり ・ 牛乳
kcal	497		641	463	493	634
日	9	10	11	12	13	14
予定			野菜の日		七五三献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 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"> 油麩の卵とじ丼 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"> 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"> 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 手まり麩と水菜のすまし汁 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	ひじきご飯 ・ 麦茶	お祝いケーキ ・ 紅茶	塩昆布としらすのおにぎり ・ 牛乳
kcal	612	593	558	442	792	541
日	16	17	18	19	20	21
予定				テーマ野菜の日		
昼食	<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 マーメイドチキン 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"> 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"> ご飯 鱈のチーズフライ グリル野菜～玉葱ドレッシング～ 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	<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 オレンジ
午後のおやつ	青菜とじゃこのおにぎり ・ 麦茶	ツナときのこの炊き込みご飯 ・ 牛乳	白菜のお好み焼き ・ 牛乳	白菜とツナのクリームパスタ ・ 麦茶	ツイストドーナツ ・ ヨーグルトドリンク	桜えびのおにぎり ・ 牛乳
kcal	497	487	641	463	493	634
日	23	24	25	26	27	28
予定	勤労感謝の日		野菜の日	誕生会ランチ（世界の料理：中国）		
昼食		<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"> 油麩の卵とじ丼 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"> チャーハン 油淋鶏 香肉サラダ 豆苗のかき卵スープ フルーツヨーグルト 	<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 手まり麩と水菜のすまし汁 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		鶏肉の味噌雑炊 ・ 麦茶	さつま芋の蒸しパン ・ 牛乳	黒ごまプリン ・ 麦茶	手作りあんまん ・ 牛乳	塩昆布としらすのおにぎり ・ 牛乳
kcal		593	558	584	415	541
日	30					

～白菜について～

白菜といえば鍋料理のイメージがありますが、漬物や炒め物、生でも加熱をしても様々な料理方法で美味しく食べる事ができる万能野菜です。寒くなり霜に当たると更に甘みを増し、より柔らかくなると言われています。最近是一年中見かけられますが、一番美味しいこの時期は栄養価も高いので、旬の時期に様々な調理法で楽しみたいですね。



～バランスよく食べよう～

子どもの成長には、色々な栄養素が必要です。「バランスの良い食事」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、、、。まだ3食同じ時間に食事をとることで体のリズムが整ってきます。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。

