

給食献立表

2017年11月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1・15	水	肉みそうどん さつまいものレモン煮 キャベツの中華和え	牛乳 カルテツベビードーナツ はっばなせんべい バナナ	干麺、さつまいも、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚挽、味噌、 ちくわ、ごま	バナナ、玉葱、人参、 キャベツ、もやし、椎茸、 レモン汁
2・16	木	ぶどうパン 白菜とベーコンのスープ きんぴらサラダ ヨーグルト	牛乳 おにぎり オレンジ	ぶどうパン、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、 ベーコン、ハム、きな粉	オレンジ、白菜、人参、 玉葱、牛蒡、かぶ、 胡瓜、コーン缶
17	金	御飯 鯖の照り焼き うの花炒り 味噌汁	牛乳 じゃが芋もち グレープフルーツ	じゃが芋、米、片栗粉、 こんにゃく、マヨネーズ、 砂糖、油	牛乳、鯖、おから、 味噌、油揚げ、 バター、かつお節	グレープフルーツ、 小松菜、長葱、人参、 玉葱、干椎茸
4・18	土	三色そばろ丼 なめたけ和え 味噌汁 牛乳	牛乳 カルテツおさかなサブレ どうぶつおかき バナナ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏挽、豆腐、味噌	バナナ、もやし、 ほうれん草、人参、 玉葱、水菜、なめ茸、 若布、生姜
6・20	月	和風スパゲティ じゃが芋のカレー炒め かき玉汁	牛乳 りんごマフィン 柿	スパゲッティ、じゃが芋、 小麦粉、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、卵、豚挽、バター、 かつお節	玉葱、柿、人参、りんご、 しめじ、にら、ピーマン、 レモン汁
7・21	火	さつまいも御飯 秋刀魚の味噌焼き 切干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 ベジかりん 五穀せんべいしょうゆ味 バナナ	米、さつまいも、 五穀せんべいしょうゆ味、 砂糖、油	牛乳、さんま、油揚げ、 味噌	バナナ、青梗菜、人参、 玉葱、切干大根、 いんげん
8・22	水	御飯 豆腐入りつくね焼き 煮浸し 味噌汁	牛乳 アメリカンドッグ グレープフルーツ	米、里芋、 ホットケーキミックス粉、 油、片栗粉、砂糖、砂糖	牛乳、鶏挽、豆腐、 ウインナー、さつまいも揚げ、 卵、味噌	白菜、人参、玉葱、 グレープフルーツ、 万能葱、生姜
9・30	木	ロールパン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ 柿	牛乳 ひじきおにぎり オレンジ	ロールパン、米、 じゃが芋、小麦粉、 砂糖、ごま油、油	牛乳、鮭、ハム、バター、 ツナ缶	小松菜、柿、オレンジ、人 参、玉葱、コーン缶、ひじ き
10・24	金	御飯 チキンカツ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	牛乳 しらすチヂミ りんご	米、小麦粉、パン粉、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、味噌、 しらす、ごま、かつお節	りんご、ブロッコリー、 キャベツ、玉葱、 えのきたけ、人参、にら
11・25	土	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 変り漬け 牛乳	牛乳 カル鉄ゴフレット クラッカー バナナ	干麺、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、南瓜、胡瓜、 玉葱、ほうれん草、 長葱、人参
13・27	月	ハヤシライス 和えもの 野菜スープ	牛乳 カルピスゼリー 野菜ウエハース 柿	米、じゃが芋、小麦粉	牛乳、豚肉、カルピス、 バター、ツナ缶、 ゼラチン、粉チーズ、 生クリーム	玉葱、青梗菜、柿、 人参、マッシュルーム、 大根、いちごジャム
14・28	火	御飯 鯖の竜田揚げ ほうれん草のソテー 味噌汁	牛乳 チーズ・ジャムサンド りんご	米、食パン、片栗粉、油、 マヨネーズ	牛乳、鯖、味噌、 ウインナー、 スライスチーズ	ほうれん草、りんご、 南瓜、人参、玉葱、 長葱、コーン缶、生姜、 あんずジャム
29	水	御飯 鶏肉のカレー焼き キャベツの旨煮 味噌汁	牛乳 クッキー グレープフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、 砂糖、砂糖、はちみつ	牛乳、鶏肉、味噌、卵、 油揚げ、バター	キャベツ、玉葱、人参、 グレープフルーツ、 にんにく
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	591kcal	鉄	2.6mg
			たんぱく質	21.5g	カルシウム	274mg
			脂質	18.5g	ビタミンC	41mg
			塩分	2.8g	食物繊維	4.2g

離乳食献立表 3回食・完了食

2017年11月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
1・15	水	煮込みうどん さつまいものレモン煮 和えもの	うどん、豚挽、人参、玉葱 さつまいも、レモン汁 キャベツ、人参、ごま	全がゆ・軟飯 豆腐の野菜あんかけ 里芋の煮物 味噌汁	豆腐、人参、玉葱、にら 里芋、人参 茄子、玉葱	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 里芋の煮物	豆腐、人参、玉葱、にら 里芋、人参
2・16	木	パンがゆ・食パン 白菜のスープ 野菜サラダ ヨーグルト	豚挽、人参、玉葱、白菜、かぶ ブロッコリー、人参 ヨーグルト	全がゆ・軟飯 魚の甘酢煮 南瓜の味噌煮 すまし汁	かじき 南瓜 ほうれん草、玉葱、人参	おにぎり すまし汁	米、きな粉、砂糖、塩 ほうれん草、玉葱、人参
17	金	全がゆ・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	たら おから、人参、長葱 小松菜、玉葱	煮込みうどん じゃが芋の甘辛焼き チーズ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、キャベツ じゃが芋 チーズ	じゃが芋もち 野菜スープ	じゃが芋、塩、片栗粉、 バター、砂糖、醤油、みりん、 かつお節、マヨネーズ 人参、玉葱、キャベツ
4・18	土	そばろがゆ おかか煮 味噌汁	米、鶏挽、人参、 ほうれん草 青梗菜、人参、かつお節 豆腐、玉葱	全がゆ・軟飯 鮭のバター醤油焼き かぶの煮物 味噌汁	鮭、バター かぶ、葉、人参 さつまいも、人参	軟飯 鮭のバター醤油焼き かぶの煮物	鮭、バター かぶ、葉、人参
6・20	月	煮込みうどん じゃが芋炒め かき玉汁	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ じゃが芋、人参、ピーマン 卵、にら、玉葱	全がゆ・軟飯 魚のケチャップ煮 和えもの 野菜スープ	たら、人参、玉葱、ケチャップ 白菜、人参 南瓜、人参、玉葱	りんごマフィン 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、バター、卵、牛乳、 レモン汁、りんご 南瓜、人参、玉葱
7・21	火	さつまいもがゆ かじきの味噌煮 大根の煮物 すまし汁	米、さつまいも かじき 大根、人参 青梗菜、人参、玉葱	煮込みうどん そばろ煮 フルーツ	うどん、人参、玉葱、 小松菜 鶏挽、人参、キャベツ バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、人参、玉葱、 小松菜 バナナ
8・22	水	全がゆ・軟飯 つくね焼き 煮浸し 味噌汁	豆腐、鶏挽、人参、玉葱 白菜、人参 里芋、玉葱	蒸しパン トマトと卵の炒め物 野菜スープ	ホットケーキミックス粉 牛乳、卵、チーズ 卵、トマト、人参、玉葱 ブロッコリー、玉葱	蒸しパン 野菜スープ	ホットケーキミックス粉 牛乳、卵、チーズ ブロッコリー、玉葱
9・30	木	パンがゆ・食パン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ	鮭、人参、玉葱、じゃが芋 小松菜、人参	全がゆ・軟飯 豚肉の旨煮 ゆかり和え 味噌汁	豚挽、人参、大根 青梗菜、人参、ゆかり かぶ、葉、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ゆかり かぶ、葉、玉葱
10・24	金	全がゆ・軟飯 肉団子 おかか和え 味噌汁	鶏挽 ブロッコリー、人参、かつお節 キャベツ、玉葱	しらすがゆ さつまいもの炒め煮 味噌汁	米、しらす、人参、 玉葱、にら さつまいも ほうれん草、人参	しらすチヂミ 味噌汁	小麦粉、卵、しらす、 玉葱、にら、塩、コンソメ、 片栗粉、ごま、ごま油 ほうれん草、人参
11・25	土	煮込みうどん 南瓜の甘煮 大根スティック	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ほうれん草 南瓜 大根	全がゆ・軟飯 煮奴 ごま和え 味噌汁	豆腐 茄子、人参、ごま 麩、人参、玉葱	軟飯 煮奴 ごま和え	豆腐 茄子、人参、ごま
13・27	月	全がゆ・軟飯 肉じゃが 和えもの 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 ツナ缶、青梗菜、人参 大根、玉葱	全がゆ・軟飯 鮭のホイル蒸し 煮浸し 味噌汁	鮭、人参、玉葱 ブロッコリー、人参 白菜、玉葱	軟飯 鮭のホイル蒸し 煮浸し	鮭、人参、玉葱 ブロッコリー、人参
14・28	火	全がゆ・軟飯 煮魚 ほうれん草のソテー 味噌汁	たら ほうれん草、人参、玉葱 南瓜、人参、玉葱	パンがゆ・食パン ミートボールの野菜煮 野菜スープ	豚挽、玉葱、人参、 ピーマン、かぶ 小松菜、人参、玉葱	チーズ・ジャムサンド 野菜スープ	食パン、あんずジャム チーズ、マヨネーズ 小松菜、人参、玉葱
29	水	全がゆ・軟飯 つくね煮 キャベツの旨煮 味噌汁	鶏挽、玉葱 キャベツ、人参 さつまいも、玉葱	煮込みうどん かじきの煮付け じゃが芋の炒り煮	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草 かじき じゃが芋、人参	煮込みうどん じゃが芋の炒り煮	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草 じゃが芋、人参

離乳食献立表 1回食・2回食

2017年11月

常盤こころ保育園

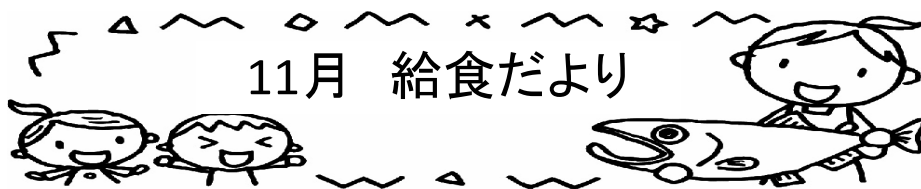
日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
1・15	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮物	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、キャベツ、だし、味噌 さつま芋、だし	七倍がゆ 煮奴 味噌汁	豆腐、人参、だし、醤油 里芋、玉葱、茄子、 だし、味噌
2・16	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 白菜つぶし ブロッコリーつぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐のスープ煮 煮浸し	プレーンヨーグルト 豆腐、、人参、かぶ、 ブロッコリー、だし、醤油 白菜、玉葱、だし、塩	七倍がゆ 鮭のあんかけ すまし汁	鮭、玉葱、南瓜、だし、味噌 ほうれん草、人参、 だし、醤油
17	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌汁	たら、だし 人参、玉葱、 小松菜、だし、味噌	煮込みうどん 紅白煮	うどん、鶏挽、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 じゃが芋、人参、だし
4・18	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ そぼろあんかけ 味噌汁	鶏挽、だし、醤油 人参、玉葱、 ほうれん草、だし、味噌	七倍がゆ 魚の旨煮 煮物	しらす、かぶ、だし さつま芋、人参、 だし、醤油
6・20	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん じゃが芋マッシュ	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ 鮭の野菜煮 南瓜スープ	鮭、人参、玉葱、 白菜、だし、塩 南瓜、だし、醤油
7・21	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ たらの味噌煮 すまし汁	たら、さつま芋 人参、だし、味噌 大根、玉葱、だし、醤油	煮込みうどん そぼろ煮	うどん、人参、玉葱、 小松菜、だし、味噌 鶏挽、キャベツ、だし
8・22	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 煮物	鶏挽、玉葱、白菜、 だし、醤油 里芋、人参、だし、味噌	七倍がゆ・ヨーグルト 豆腐のトマト煮 野菜スープ	プレーンヨーグルト 豆腐、人参、玉葱、 トマト、だし、醤油 ブロッコリー、だし
9・30	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 小松菜つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 煮魚 野菜スープ	鮭、だし、塩 人参、玉葱、小松菜、 じゃが芋、だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 味噌汁	鶏挽、人参、大根、 だし、醤油 かぶ、玉葱、だし、味噌
10・24	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 煮浸し	豆腐、キャベツ、 玉葱、だし、味噌 ブロッコリー、人参、だし	七倍がゆ しらす煮 煮物	しらす、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 さつま芋、だし、味噌
11・25	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 南瓜つぶし ほうれん草つぶし	煮込みうどん 煮物	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 南瓜、だし	七倍がゆ 煮奴 味噌汁	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、茄子、 だし、味噌
13・27	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 煮奴 すまし汁	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、大根、 じゃが芋、だし、塩	七倍がゆ 鮭のトロトロ煮 味噌汁	鮭、ブロッコリー、だし、醤油 人参、玉葱、白菜、 だし、味噌
14・28	火	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・しらす 南瓜つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ しらすの旨煮 煮物	しらす、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 南瓜、だし、味噌	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 だし、塩 小松菜、だし、醤油
29	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 味噌汁	鶏挽、人参、だし、醤油 玉葱、さつま芋、 キャベツ、だし、味噌	煮込みうどん じゃが芋煮	うどん、豆腐、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 じゃが芋、だし

軽食献立表

2017年11月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		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	調味料
1・15 水	サンドイッチ	食パン		いちごジャム	
2・16 木	クラッカーサンド			りんごジャム	
17 金	おにぎり	米	かつお節		しょうゆ
6・20 月	おにぎり	米	たらこ		
7・21 火	サンドイッチ	食パン		マーマレード	
8・22 水	ケチャップおにぎり	米、油	鶏挽	玉葱、コーン缶	ケチャップ、 コンソメ、食塩
9・30 木	クラッカーサンド			ブルーベリージャム	
10・24 金	ホットツナサンド	ロールパン、 マヨネーズ	ツナ缶		食塩
13・27 月	メープルトースト	食パン、 メープルシロップ			
14・28 火	みそ焼きおにぎり	米、砂糖	味噌、白ごま		みりん
29 水	耳スティック	食パン、 グラニュー糖			

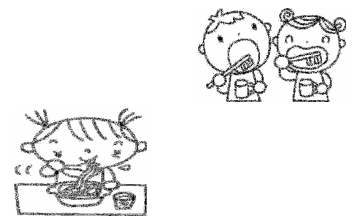


秋も深まり、寒い日が増えてきましたね。旬の食材を味わって季節を感じてほしいと思います。

11月8日は「いい歯の日」です。8020運動って知ってますか？80歳になっても自分の歯を20本残そうという取り組みです。歯の健康は体の健康にとってとても重要です。

次のことに気をつけましょう

- ①食後の歯磨きを習慣つける。
- ②よく噛んで食べる。
- ③ベタベタするものを控える。(キャラメル、チョコレート、飴など)
- ④カルシウム豊富な食材を食べる。



噛むって大切！

軟食・飽食の時代といわれる現代。あまり噛まなくてもいい食べ物が増え”噛まない子””噛めない子”が問題になっています。乳幼児期は咀嚼機能を育てる大切な時期です。食べ物をしっかり噛むことは食べることの原点です。この時期にしっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

よく噛むとからだにいいことがいっぱいです

- ①消化を助ける。
食べ物を細かく噛みくだいたり、唾液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。
- ②脳の働きをよくする。
しっかり噛むと顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。
- ③虫歯を防ぐ。
噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きで虫歯菌を殺菌し、初期の虫歯を修復する力があります。
- ④肥満を防ぐ。
よく噛んで、ゆっくり食べると、適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満防止になります。
- ⑤味わって食べる。

よく噛んで食べるための工夫をしてみましょう

噛みごたえのある食品をとり入れる・・・固いもの、繊維質の多いものがあるものなど。
(れんこん、肉、キャベツ、ほうれん草、ごまなど)

皮つきのまま・・・・・・・・・・・・・・・・皮つきは噛みごたえアップ。
(りんご、じゃが芋など)

素材の切り方を大きく・・・・・・・・・・・・食材を大きめに切る。

