# 11　月　献　立　表　【 いお　保育所】

| 日<br>曜 | 時間帯 | 献立 | 材料名<br>黄<br>熱と力になるもの | 赤<br>血や肉や骨になるもの | 緑<br>体の調子を整えるもの |
|---|---|---|---|---|---|
| 02<br>月 | 昼食 | ごはん<br>じゃがいものそぼろに<br>こまつなさらだ<br>みかん | こめ<br>じゃがいも、こんにゃく、さんおんとう、あぶら<br>ごまあぶら、さんおんとう | ぶたにく、さつまあげ<br>はむ | たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが<br>こまつな、きゅうり、にんじん<br>みかん |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>よーぐるといりあっぷるけーき | こむぎこ、さんおんとう、ばたー、あぶら | ぎゅうにゅう<br>よーぐると、たまご | りんご、れもんじる |
| 04<br>水 | 昼食 | ごはん<br>はっぽうさい<br>さつまいものれもんに<br>きういふるーつ | こめ<br>かたくりこ、ごまあぶら<br>さつまいも、さんおんとう | ぶたにく、えび | きゃべつ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ぴーまん<br>れもんじる<br>きういふるーつ |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>べじたぶるぜりー | さんおんとう | ぎゅうにゅう<br>ぜらちん | やさいせいかつじゅーす |
| 05<br>木 | 昼食 | ごはん<br>ぎゅうにくのあまみそいため<br>こめこめんのさらだ<br>ばなな | こめ<br>あぶら、かたくりこ<br>こめこめん、ごま、さんおんとう、あぶら | ぎゅうにく、みそ<br>わかめ | たまねぎ、ちんげんさい、ぴーまん<br>きゅうり、にんじん、こーん<br>ばなな |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>せさみとーすと | しょくぱん、くろごま、ばたー、さんおんとう | ぎゅうにゅう | |
| 06<br>金 | 昼食 | ごはん<br>さばのしょうがに<br>ぶろっこりーのおかかあえ<br>きりぼしだいこんのさらだ<br>おれんじ | こめ<br>さんおんとう<br><br>さんおんとう | さば<br>かつおぶし<br>つな | しょうが<br>ぶろっこりー<br>きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん<br>おれんじ |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのむしぱん | こむぎこ、さんおんとう、あぶら | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう | かぼちゃ |
| 07<br>土 | 昼食 | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ぜりー | ぱん<br><br>ぜりー | ぎゅうにゅう<br><br>ちーず | |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし | かし | ぎゅうにゅう | |
| 09<br>月 | 昼食 | ごはん<br>とりにくのてりやき<br>さつまいものあまに<br>だいこんのごまずあえ<br>ふるーつみっくす | こめ<br>さんおんとう<br>さつまいも、さんおんとう<br>ごま、さんおんとう | とりにく<br><br>ちくわ | だいこん、もやし、にんじん<br>ふるーつみっくす |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ふらいどぽてと | じゃがいも、あぶら | ぎゅうにゅう | |
| 10<br>火 | 昼食 | ごはん<br>ぶたにくのしおこうじいため<br>ぽてとさらだ<br>おれんじ | こめ<br>さんおんとう<br>じゃがいも、のんえっぐまよねーず | ぶたにく<br>はむ | きゃべつ、にんじん、ちんげんさい、たけのこ<br>きゅうり、にんじん、こーん<br>おれんじ |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>そふとびすけっと | こむぎこ、ばたー、さんおんとう、いちごじゃむ | ぎゅうにゅう<br>よーぐると | |
| 11<br>水 | 昼食 | ごはん<br>わふうきっしゅ<br>とうにゅうみそしる<br>かき | こめ<br>じゃがいも、さんおんとう | たまご、つな<br>とうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶらあげ | たまねぎ、にんじん<br>もやし、ちんげんさい、しいたけ、にんじん、ねぎ<br>かき |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>むしぱん | こめこ、ほっとけーきこ、あぶら | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう、つぶしあん | |
| 12<br>木 | 昼食 | ごはん<br>とりにくのちゅうかまりね<br>さといもときりぼしだいこんのうまに<br>りんご | こめ<br>こむぎこ、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう<br>さといも、さんおんとう | とりにく<br>あぶらあげ | たまねぎ、にんじん、しいたけ、ぴーまん<br>にんじん、きりぼしだいこん<br>りんご |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>こくとうかりんとう | こむぎこ、あぶら、くろざとう、ごま | ぎゅうにゅう | |
| 13<br>金 | 昼食 | ごはん<br>かれー<br>こーるすろーさらだ<br>ばなな | こめ<br>じゃがいも、あぶら、こむぎこ<br>あぶら、さんおんとう | ぎゅうにく | たまねぎ、にんじん、りんご、ぐりんぴーす、にんにく、しょうが<br>きゅうり、きゃべつ、みかんかん、こーん<br>ばなな |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かんきつぜりー | ぜりーのもと | ぎゅうにゅう | みかんのうしゅくかじゅう、ももかん |
| 14<br>土 | 昼食 | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ぜりー | ぱん<br><br>ぜりー | ぎゅうにゅう<br><br>ちーず | |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし | かし | ぎゅうにゅう | |
| 16<br>月 | 昼食 | ごはん<br>ぎゅうどん<br>はるさめすーぷ<br>きういふるーつ | こめ<br>さんおんとう<br>はるさめ、ごまあぶら | ぎゅうにく<br>べーこん | たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ<br>たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ほししいたけ<br>きういふるーつ |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ばななほっとけーき | ほっとけーきこ、あぶら | ぎゅうにゅう<br>たまご、とうにゅう | ばなな |
| 17<br>火 | 昼食 | ごはん<br>おやこに<br>れんこんさらだ<br>おれんじ | こめ<br>さんおんとう、あぶら<br>のんえっぐまよねーず、ごま | とりにく、たまご、ちくわ<br>つな、だいず | たまねぎ、にんじん、いんげん、しろねぎ、ほししいたけ<br>れんこん、こまつな、にんじん<br>おれんじ |
| | 午後おやつ | おちゃ<br>うどん | うどん | | たまねぎ、にんじん、ねぎ |
| 18<br>水 | 昼食 | ごはん<br>とりにくとやさいのとまとに<br>こまつなとはむのあえもの<br>りんご | こめ<br>じゃがいも、あぶら、かたくりこ、さんおんとう<br>ごまあぶら、さんおんとう | とりにく<br>はむ | ほーるとまと、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ぱせり、にんにく<br>もやし、こまつな、にんじん<br>りんご |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>めろんぱんくっきー | ほっとけーきこ、ばたー、ぐらにゅうとう | ぎゅうにゅう<br>たまご | |

| 日<br>曜 | 時間帯 | 献立 | 材料名<br>黄<br>熱と力になるもの | 赤<br>血や肉や骨になるもの | 緑<br>体の調子を整えるもの |
|---|---|---|---|---|---|
| 19<br>木 | 昼食 | ごはん<br>ぶたにくのかれーぴかた<br>【ふるさと】きゃべつのふりかけ<br>さつまいものみそしる<br>ばなな | こめ<br>こむぎこ、あぶら<br>ごま、ごまあぶら、さんおんとう<br>さつまいも、こんにゃく | ぶたにく、たまご<br>かつおぶし<br>みそ | きゃべつ<br>だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ<br>ばなな |
| | 午後おやつ | おちゃ<br>とりそぼろおにぎり | こめ | とりにく、あおのり | にんじん |
| 20<br>金 | 昼食 | ごはん<br>まーぼーどうふ<br>はくさいのさらだ<br>ぱいんかん | こめ<br>ごまあぶら、さんおんとう、かたくりこ<br>のんえっぐまよねーず | とうふ、ぶたひきにく、みそ<br>ちくわ | たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが<br>はくさい、きゃべつ、ほうれんそう、にんじん、こーん<br>ぱいんかん |
| | 午後おやつ | おちゃ<br>かし | | | |
| 21<br>土 | 昼食 | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ぜりー | ぱん<br>ぜりー | ぎゅうにゅう<br>ちーず | |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし | かし | ぎゅうにゅう | |
| 24<br>火 | 昼食 | ごはん<br>ぶたどん<br>ちゅうかすーぷ<br>りんご | こめ<br>いとこんにゃく、さんおんとう、あぶら<br>ごまあぶら | ぶたにく<br>べーこん、わかめ | たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ、しょうが<br>はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ<br>りんご |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ましゅまろさくさくぼーる | こーんふれーく、あぶら、ましゅまろ | ぎゅうにゅう | |
| 25<br>水 | 昼食 | ごはん<br>さーもんふらい<br>もやしのゆかりあえ<br>れんこんのきんぴら<br>みかん | こめ<br>あぶら、ぱんこ、こむぎこ<br>あぶら、ごまあぶら、ごま、さんおんとう | さけ、たまご<br>ぶたにく | もやし、しそふりかけ<br>れんこん、にんじん、ぴーまん<br>みかん |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かるぴすかんてん | かるぴす | ぎゅうにゅう | ももかん、かんてん |
| 26<br>木 | 昼食 | しょくぱん<br>とりのからあげ<br>ほうれんそうのいそあえ<br>かぼちゃのとうにゅうすーぷ<br>りんご | しょくぱん<br>あぶら、かたくりこ | とりにく<br>のり<br>とうにゅう、べーこん | しょうが<br>ほうれんそう<br>たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こーん、こまつな<br>りんご |
| | 午後おやつ | おちゃ<br>【誕生会】けちゃっぷらいす | こめ、あぶら | たまご、ういんなー | たまねぎ、にんじん、ぐりんぴーす |
| 27<br>金 | 昼食 | ごはん<br>あじつけのり<br>こうやどうふととりにくのにもの<br>ごぼうとちくわのさらだ<br>ばなな | こめ<br>じゃがいも、さんおんとう、かたくりこ<br>のんえっぐまよねーず、ごま | のり<br>とりにく、こうやどうふ<br>ちくわ | たまねぎ、にんじん、ぴーまん、ほししいたけ<br>ぶろっこりー、こーん、ごぼう、にんじん<br>ばなな |
| | 午後おやつ | おちゃ<br>かし | | | |
| 28<br>土 | 昼食 | ぎゅうにゅう<br>ぱん<br>ちーず<br>ぜりー | ぱん<br>ぜりー | ぎゅうにゅう<br>ちーず | |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>かし | かし | ぎゅうにゅう | |
| 30<br>月 | 昼食 | ごはん<br>ぶたにくのしょうがいため<br>きざみこんぶのみそしる<br>おれんじ | こめ<br>さといも | ぶたにく<br>みそ、あぶらあげ、きざみこんぶ | たまねぎ、もやし、ぴーまん、にんじん、しょうが<br>にんじん、たまねぎ、ねぎ<br>おれんじ |
| | 午後おやつ | ぎゅうにゅう<br>ごまくっきー | こむぎこ、ばたー、さんおんとう、くろごま | ぎゅうにゅう<br>たまご | |

**～認定こども園・保育所　世羅のふるさと給食～**

**今月の食材は　【キャベツ】です。**

**19日：キャベツのふりかけ**

**（今月使用するその他の世羅食材）**

**お米、牛肉、さつまいも、だいこん、白ねぎ、こまつな、かぼちゃ**

**★3歳未満児は、午前のおやつにぎゅうにゅうと市販のお菓子等がでます。**
**★3歳未満児はおよそ90ｇ、3歳以上児はおよそ110ｇのごはんがでます。**
**【1日に必要なエネルギー量】**
**1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal　　3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal**
**★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45％を目標に1日の献立を作成しています。**
**★午後のおやつの栄養価は、およそ100～250kcalです。**
**★材料の都合により献立を変更する場合があります。**

**【　キャベツ　】**



キャベツに豊富に含まれるビタミンCには、風邪予防や肌の調子を整える働きがあります。
また、食物繊維も含まれ、整腸作用による便秘改善も期待できます。