11　月　献　立　表　【にしおおた保育所】

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

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
19 木	昼食	ごはん ぶたにくのかれーぴかた 【ふるさと】きゃべつのふりかけ さつまいものみそしる ばなな	こめ こむぎこ、あぶら ごま、ごまあぶら、さんおんとう さつまいも、こんにゃく	ぶたにく、たまご かつおぶし みそ	きゃべつ だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ ばなな
	午後おやつ	おちゃ とりそぼろおにぎり	こめ	とりにく、あおのり	にんじん
20 金	昼食	ごはん まーぼーどうふ はくさいのさらだ ぱいんかん	こめ ごまあぶら、さんおんとう、かたくりこ のんえっぐまよねーず	とうふ、ぶたひきにく、みそ 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 はくさい、きゃべつ、ほうれんそう、にんじん、こーん ぱいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちーずすてぃっく	こむぎこ、ばたー	ぎゅうにゅう ちーず	
21 土	昼食	**はっぴょうかい**			
	午後おやつ				
24 火	昼食	ごはん ぶたどん ちゅうかすーぷ りんご	こめ いとこんにゃく、さんおんとう、あぶら ごまあぶら	ぶたにく 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 はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 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 水	昼食	ごはん さーもんふらい もやしのゆかりあえ れんこんのきんぴら みかん	こめ あぶら、ぱんこ、こむぎこ あぶら、ごまあぶら、ごま、さんおんとう	さけ、たまご ぶたにく	もやし、しそふりかけ れんこん、にんじん、ぴーまん みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 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 木	昼食	しょくぱん とりのからあげ ほうれんそうのいそあえ かぼちゃのとうにゅうすーぷ りんご	しょくぱん あぶら、かたくりこ	とりにく のり とうにゅう、べーこん	しょうが ほうれんそう たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こーん、こまつな りんご
	午後おやつ	おちゃ 【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 金	昼食	ごはん あじつけのり こうやどうふととりにくのにもの ごぼうとちくわのさらだ ばなな	こめ じゃがいも、さんおんとう、かたくりこ のんえっぐまよねーず、ごま	のり とりにく、こうやどうふ ちくわ	たまねぎ、にんじん、ぴーまん、ほししいたけ ぶろっこりー、こーん、ごぼう、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ほうれんそうとそーせーじのまふぃん	ほっとけーきこ、ばたー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、たまご、ういんなー	ほうれんそう
28 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
30 月	昼食	ごはん ぶたにくのしょうがいため きざみこんぶのみそしる おれんじ	こめ さといも	ぶたにく 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 にんじん、たまねぎ、ねぎ おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 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 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。