

平成27年

11月分

3歳未満児献立表

西東京市立芝久保保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ご飯 鮭の幽庵焼き ひじきの炒り煮 即席漬け みそ汁(キャベツ・小松菜)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg	しろさけ／ひじき／油揚げ	ゆず(果汁、生)／にんじん／さやいんげん／かぶ／きゅうり／キャベツ／こまつな／玉葱	牛乳 みたらし団子 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー - 474 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.9 g
4 水	ご飯 豆腐の落とし揚げ 切干大根煮 小松菜の磯和え みそ汁	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg	木綿豆腐／豚ひき肉／ひじき／油揚げ／刻みのり／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にんじん／切干しだいこん／こまつな／玉葱／ぶなしめじ／ほうれんそう	牛乳 パンブディング 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー - 590 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
5 木	南瓜パン 魚のフライ フレンチサラダ トマト すまし汁	ロールパン／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油	まがれい／たまご／木綿豆腐	きゅうり／キャベツ／にんじん／トマト／生椎茸／だいこん／ねぎ	麦茶 いなり寿司 果物 牛乳 せんべい	エネルギー - 432 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
6 金	スパゲティミートソース 白菜とリンゴのサラダ ゆでブロッコリー 粉ふきいも 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／じゃがいも	豚ひき肉／パルメザンチーズ／ロースハムスライス／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／りんご／はくさい／ブロッコリー／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 ごはんのお焼き 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー - 540 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g
7 土	焼きうどん 大根の梅ドレサラダ トマト 沢煮椀	うどん(ゆで)／大豆油／ごま油／ごま(いり)／三温糖1kg／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／豚中型種ばら	キャベツ／にんじん／生椎茸／だいこん／きゅうり／梅干し(塩漬)／うす塩180g／トマト／玉葱／ごぼう／ねぎ	牛乳 ヨーグルトゼリー 小魚くん 牛乳 ビスケット	エネルギー - 466 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g
9 月	中華丼 中華サラダ 蒸し南瓜 みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／ごま油	豚小間／うずら卵(水煮缶詰)／大正えび／木綿豆腐／油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	はくさい／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／青ピーマン／ブロッコリー／もやし／きゅうり／日本かぼちゃ	牛乳 ココアケーキ 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー - 482 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g
10 火	クロワッサン 魚のみそ照り焼き ハワイ風サラダ ブロッコリー 白菜スープ	クロワッサン／上白糖／なたね油	まあじ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	しょうが／キャベツ／きゅうり／パインアップル(缶詰)／ブロッコリー／はくさい／にんじん／生椎茸／チンゲンツアイ	麦茶 しらすとわかめのおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 ビスケット	エネルギー - 429 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
11 水	野菜しょうゆラーメン 鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋煮 スティック甘酢	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／さつまいも／三温糖1kg	焼き豚／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり	飲むヨーグルト お好み焼き 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー - 566 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
12 木	茶飯 おでん ハスのキンピラ 白菜の柚香漬け	水稲穀粒(精白米)／板こんにやく／なたね油／三温糖1kg	さつま揚げ／がんもどき／うずら卵(水煮缶詰)	だいこん／にんじん／れんこん／はくさい	牛乳 スイートポテト 果物 牛乳 せんべい	エネルギー - 522 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g
13 金	バターロールパン 鶏肉の黄金焼き コーンサラダ ブロッコリー キャベツのスープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン短冊	きゅうり／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／玉葱	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー - 431 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
14 土	鶏そぼろ丼 肉じゃが もやしのお浸し みそ汁(大根・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉／豚小間／かつお加工品(かつお節)／わかめ	さやえんどう／玉葱／にんじん／ほうれんそう／りよくとうもやし／だいこん／葉ねぎ	牛乳 フルーツフレーク 小魚くん 牛乳 ウエハース	エネルギー - 502 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.7 g
16 月	菜めし 魚の照焼き かぶのつや煮 酢の物 なめこ汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／かたくり粉1kg／三温糖1kg	しらす干し(微乾燥品)／まがれい／生わかめ／木綿豆腐	こまつな／かぶ／にんじん／きゅうり／なめこ／玉葱／葉ねぎ	飲むヨーグルト アメリカンドック 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー - 456 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.8 g
17 火	えびドリア ぱりぱりサラダ 付け合わせ 白菜ときのこスープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／ぎょうざの皮／なたね油	ベーコン短冊／大正えび／牛乳／焼き豚	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／セロリ／ブロッコリー／ミニトマト／はくさい／えのきたけ／ぶなし	牛乳 ピザトースト 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー - 583 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g
18 水	麦ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め じゃが芋の土佐煮 れんこんの甘酢和え のっぺい汁	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(押麦)／三温糖1kg／ごま油／じゃがいも／上白糖	豚中型種モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／油揚げ	キャベツ／にんじん／赤ピーマン／れんこん／だいこん／干し椎茸／こまつな	飲むヨーグルト チャーハン 胡瓜スティック 牛乳 せんべい	エネルギー - 508 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.7 g
19 木	肉うどん ししゃもの磯部揚げ 金時豆煮 小松菜と油揚げのソテー	うどん(ゆで)／薄力粉／なたね油／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／ししゃも(生干し)／ほしのり／いんげんまめ(豆きんとん)／油揚げ	だいこん／にんじん／ぶなしめじ／こまつな	牛乳 デコレーションホットケーキ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー - 508 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.5 g

※食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 金	ご飯 サバの塩焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも	まさば／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)	だいこん／ほうれんそう／えのきたけ／にんじん／玉葱／葉ねぎ	牛乳 フライドポテト 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g
21 土	カレーチャーハン コーンサラダ ブロッコリー 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ごま油／かたくり粉1kg	焼き豚／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にんじん／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／玉葱／生椎茸	牛乳 ツナコーンパン せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
24 火	胚芽パン 擬製豆腐 ミックスベジタブルソテー マッシュポテト レタスのスープ	ライ麦パン／なたね油／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／有塩バター／じゃがいも 塩バター／じゃがいも	たまご／木綿豆腐／豚ひき肉／クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)／ベーコン短冊	にんじん／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／青ピーマン／レタス／玉葱	麦茶 高菜チャーハン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
25 水	カレーライス 海藻サラダ ミニトマト みそ汁 カレーライス作り	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／ごま油	豚肩(赤肉)／カットわかめ／焼き豚／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／きゅうり／ミニトマト／ほうれんそう／だいこん	牛乳 じゃがの甘みそ 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
26 木	人参パン 骨付きバーグ ポテトサラダ ブロッコリー みそ汁(わかめ・えのき)	ロールパン／フライドポテト／パン粉(乾燥)／なたね油／じゃがいも／さつまいも	牛乳／豚ひき肉／わかめ／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／えのきたけ／りょくとうもやし	麦茶 ケーキ 果物 お誕生日会 牛乳 かりんとう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 8.7 g
27 金	ご飯 チンジャオロース トマト 中華サラダ 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg	豚中型種モモ(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)	たけのこ(ゆで)／青ピーマン／トマト／ブロッコリー／もやし／きゅうり／にんじん／玉葱／ねぎ／生椎茸	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g
28 土	和風スパゲッティ さつまいもとりんごの重ね煮 カリフラワー 野菜スープ	スパゲティ／なたね油／さつまいも／三温糖1kg／有塩バター／焼きふ(観世ふ)	焼き豚／刻みのり／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／生椎茸／ぶなしめじ／えのきたけ／青ピーマン／りんご／干しぶどう／カリフラワー／ほうれんそう	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
30 月	さつまいもごはん 魚の照焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリー すまし汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／ごま(いり)／なたね油／じゃがいも／三温糖1kg	めかじき／豚ひき肉／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／グリーンピース／ブロッコリー／ほうれんそう	牛乳 手作りクッキー 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g

毎年、11月7日ごろを「立冬(りつとう)」と呼びます。
 立冬は「冬の始まり」を意味します。
 立冬にこれを食べるといい!という食べものや週間はありません。
 ですが、この時期は昼夜の寒暖の差が激しくなり気温の変化に体がついていけず体調を崩しやすくなります。
 バランスの良い食事を心がけ、体を温める温かい料理で冬に備えましょう。



石焼きイモはなぜおいしい?

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

11月25日のカレーライスは、きりん組・そう組・うさぎ組で力を合わせて作ります。
 野菜を洗う・皮を剥く・切るなど組ごとに作業をします。おいしいカレーをたのしみにしててくださいね。

