

# 令和4年 11月 献立表 プチベベ保育室

日	曜	献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー	延長
				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	乳児	
01	火	ドライカレー ブロッコリーサラダ かぶのスープ マスカットゼリー	牛乳 ハム・チーズサンド	米 片栗粉 三温糖 食パン 油 マヨネーズ	牛乳 鶏挽肉 ハム チーズ	玉葱 ブロッコリー 人参 コーン ピーマン 生姜 かぶ 青梗菜	中濃ソース トマトピューレ コンソメ 酢 カレー粉 食塩	531	おにぎり
02	水・木	米飯 鶏のごまネーズ焼き キャベツのおかか和え みそ汁 みかん缶	2日) 牛乳 カップケーキ 17日) マスカットゼリー 牛乳 せんべい	米 マヨネーズ 油 三温糖 ごま 2日) バター ホットケーキミックス	牛乳 鶏肉 かつお節 米みそ 豆腐	キャベツ 人参 えのき みかん缶	醤油 みりん 食塩	451	おにぎり
04	金	米飯 鮭のごまみそ焼き きんぴら すまし汁 バナナ (18日はひよこ組のみ)	4日) 牛乳 ふかしいも 18日) ヨーグルト 麦茶 せんべい	米 さつまいも 三温糖 油 ごま	牛乳 鮭 麩 米みそ	バナナ れんこん ごぼう 人参 小松菜	醤油 みりん 食塩	430	おにぎり
18	金	おにぎりデー	麦茶 ヨーグルト せんべい						おにぎり
05	土	中華丼 中華スープ オレンジ	マスカットゼリー クラッカー	米 クラッカー 片栗粉 三温糖 油	豚肉	オレンジ 白菜 玉葱 人参 コーン 生姜 ワカメ	醤油 中華だしの素 食塩	379	
07	月	米飯 豚肉の生姜焼き キャベツソテー 味噌汁 オレンジ	牛乳 プレーンクッキー	米 小麦粉 バター 片栗粉 三温糖 油	牛乳 豚肉 米みそ	キャベツ オレンジ 玉葱 かぶ 人参 コーン かぶのは 生 姜	醤油 酒 食塩	464	おにぎり
08	火	米飯 かれいの煮つけ ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ	8日) 牛乳 南瓜のチーズ焼き 22日) 牛乳 誕生日ケーキ	米 ごま 三温糖 油 22日) バター ホットケーキミックス	牛乳 かれい 米みそ 豆腐 とろけるチーズ 22日) ホイップクリーム	ほうれん草 人参 カットわかめ バナナ 南瓜 22日) みかん缶	醤油 みりん 酒 食 塩	421	おにぎり
09	水	豚汁うどん ほうれん草のおかか和え りんご	麦茶 カレーピラフ	うどん 米 三温糖	豚肉 牛乳 ウインナー	ほうれん草 りんご 玉葱 大根 ごぼう 里芋 コーン グリーンピース	醤油 みりん 食塩 カレー粉 中濃ソース	393	おにぎり
10	木	パン タンドリーチキン ごぼうサラダ コーンポタージュ みかん缶	牛乳 スイートポテト	食パン さつまいも マヨネーズ 三温糖 バター ごま	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト	みかん缶 クリーム コーン ごぼう 人参 胡瓜 コーン	ケチャップ 醤油 食 塩 カレー粉 パセリ	503	おにぎり
11	金	米飯 回鍋肉 ブロッコリーとツナのナムル わかめスープ オレンジ	牛乳 ボンデケーキ	米 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 ツナ缶 みそ	ブロッコリー キャバ ツ オレンジ 玉葱 人参 ピーマン ワカ メ	醤油 中華だしの素 酒 酢 食塩	475	おにぎり
12	土	そぼろ丼 味噌汁 オレンジ	マスカットゼリー クラッカー	米 クラッカー 三温糖 油	鶏挽肉 米みそ	オレンジ 人参 コー ン えだまめ 生姜	醤油 酒	429	
14	月	鶏丼 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 りんご	牛乳 ココア蒸しパン	米 ホットケーキミックス 三温糖 油	牛乳 鶏肉 牛乳 米みそ	小松菜 りんご 大根 人参 エリンギ 葉ね ぎ	醤油 酒 食塩 コンソメ ビュアココア	317	おにぎり
16	水	米飯 豆腐ハンバーグ キャベツの納豆和え 味噌汁 柿	牛乳 フライドポテト	米 じゃが芋 小麦粉 油 三温糖 パン粉	牛乳 豚挽肉 豆腐 納豆 米みそ	玉葱 キャベツ 人参 ワカメ 柿 大根	ケチャップ 醤油 食塩	498	おにぎり
29	火	米飯 鮭のムニエル コールスローサラダ きのこ汁 みかん	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	米 片栗粉 油 三温糖 小麦粉	ヨーグルト 鮭 ツナ缶 牛乳	みかん キャベツ バナナ みかん缶 パイナップル缶 しめじ 人参 えのき コーン 生姜	醤油 酒 食塩 酢 ケチャップ	465	おにぎり

★パン・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使用しています。

★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、アンパンマンせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。

★味噌汁に使用している出汁はかつお節を使用しています。

今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	442	19.3	14.8	254	1.8
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	166	0.30	0.41	26	1.5



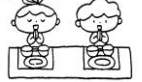
# 11月



いただきます!



ごちそうさま!



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。  
 11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する  
 「新嘗祭（にいなめさい）」と呼ばれる日本の収穫祭でした。  
 お米を育ててくれた農家の方々、お米を実らせてくれた自然、ご飯を作ってくれる方々…  
 感謝を忘れずに「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をして美味しく頂きましょう!



## 柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



## おまたせ! 新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。






## ☆11月24日は「和食の日」です ☆

2013年に日本の食文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され  
 “いい日本食”の語呂合わせから定められました。

和食の基本のスタイル「一汁三菜」の食事では、主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜、汁物（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）とバランスよく様々な食材を摂取することができます。また出汁をしっかりとることで余計な調味料の使用を抑え、素材その物を味わうことは子どもの味覚の形成にとっても大切なことです。

## ユネスコが定めた「和食」4つの特徴

<p>①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>  <p>・発達した調理技術、道具 ・多様な食材</p>	<p>②栄養バランスに優れた健康的な食生活</p>  <p>・一汁三菜 ・「うま味」の活用</p>
<p>③自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>  <p>・季節を感じる料理 ・季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>④年中行事との密接な関わり</p>  <p>・行事から根付いた日本の食文化とそこから育まれた家族や地域との絆</p>