令和5年度　１１月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・♡15	水	牛乳 小魚	ごはん 煮魚（カレイ） ほうれん草サラダ 味噌汁　りんご　麦茶	大学芋 牛乳	牛乳　小魚　カレイ 竹輪　油揚げ	精白米　サラダ油 ごま　さつまいも	生姜　ほうれん草　もやし 人参　大根　りんご	砂糖　醤油 みりん　味噌 酢　かつおだし
2	木	牛乳 小魚	食パン（2歳以上バター） スパニッシュオムレツ わかめサラダ スープ　みかん　牛乳	いなりずし 麦茶	牛乳　小魚　鶏卵 ベーコン　チーズ わかめ　油揚げ	食パン　バター じゃがいも　サラダ油 マロニー　ごま油 精白米	ほうれん草　人参　玉ねぎ きゅうり　コーン　キャベツ 小ねぎ　みかん	ケチャップ 酢　醤油 砂糖　塩　鶏がら ブイヨン
4	土	牛乳 小魚	野菜うどん ウインナー ブロッコリー バナナ　麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 ウインナー	うどん　スティックパン	玉ねぎ　人参　キャベツ ブロッコリー　バナナ	かつおだし　味噌 ケチャップ マヨネーズ
6・20	月	牛乳 小魚	豚丼 ツナサラダ 味噌汁 キウイフルーツ　麦茶	シュガートースト 牛乳	牛乳　小魚　ツナ 豚ロース肉	精白米　白滝　サラダ油 じゃがいも　食パン バター	人参　玉ねぎ　小ねぎ キャベツ　人参　きゅうり 長ねぎ　生姜 キウイフルーツ	かつおだし　醤油 砂糖　みりん　酢 塩　味噌
7・21	火	牛乳 小魚	クリームスパゲティ かに蒲鉾のサラダ スープ バナナ　麦茶	おにぎり 麦茶	牛乳　小魚　ベーコン かに蒲鉾　かつお節 わかめ	スパゲティ　ごま油 ホワイトソース 精白米	ほうれん草　玉ねぎ　しめじ コーン　きゅうり　もやし チンゲン菜　かぶ　バナナ	塩　ブイヨン 鶏がら　砂糖 醤油　みりん
8・22	水	牛乳 小魚	ごはん シュウマイ 納豆サラダ 味噌汁　柿　麦茶	れんこんチップ 牛乳	牛乳　小魚　豚ひき肉 スキムミルク　納豆	精白米　片栗粉 シュウマイの皮 サラダ油　片栗粉	長ねぎ　白菜　生姜　ニラ もやし　人参　キャベツ 小松菜　えのき　柿 蓮根	塩　砂糖　醤油 めんつゆ　味噌 マヨドレ かつおだし
9・30	木	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（鮭） きんぴらごぼう 味噌汁　りんご　麦茶	ピザ 牛乳	牛乳　小魚　鮭 さつま揚げ　わかめ チーズ　ウインナー	精白米　ごま油　ごま ピザクラフト	ごぼう　人参　玉ねぎ りんご　コーン	砂糖　みりん 醤油　味噌 かつおだし ケチャップ
10・24	金	牛乳 小魚	ごはん チキン南蛮 白菜のおひたし 味噌汁　みかん　麦茶	カステラ（10日） りんごケーキ（24日） 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 鶏卵　油揚げ　かつお節 豆腐	精白米　サラダ油 小麦粉　バター ベーキングパウダー カステラ	生姜　玉ねぎ　白菜　人参 しめじ　なめこ　みかん りんご	醤油　砂糖　酢 マヨネーズ　塩 めんつゆ　味噌 かつおだし
11	土	牛乳 小魚	ごはん 照り焼きハンバーグ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁　オレンジ　麦茶	ビスコ 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 牛豚合いびき肉　わかめ しらす	精白米　サラダ油 パン粉　片栗粉 マロニー ビスコ	玉ねぎ　きゅうり　人参 大根　小松菜　オレンジ	塩　醤油　砂糖 みりん　酢　味噌 かつおだし
13・27	月	牛乳 小魚	ちゃんぽんうどん ウインナーベーコン（13日） チキンナゲット（27日） ブロッコリー　バナナ　麦茶	五平餅 麦茶	牛乳　小魚　豚モモ肉 竹輪　ウインナー ベーコン チキンナゲット	うどん　ごま油 精白米　ごま	人参　玉ねぎ　もやし 長ねぎ　白菜　バナナ ブロッコリー	醤油　鶏がら かつおだし　味噌 マヨネーズ　砂糖 ケチャップ
☆14	火	牛乳 小魚	ミニロールパン フライセット ポテトフライ ゆで野菜　みかん　ぶどう　麦茶	クレープ （フルーツ添え） 麦茶	牛乳　小魚　海老 鶏卵　牛豚合いびき肉	ミニロールパン　パン粉 じゃがいも　サラダ油 ホイップクリーム クレープの皮　小麦粉	生姜　ブロッコリー　人参 玉ねぎ　かぼちゃ　みかん バナナ　キウイフルーツ オレンジ　りんご　ぶどう	ソース　塩 ブイヨン マヨネーズ
16	木	牛乳 小魚	ブールパン きのこハンバーグ コールスローサラダ スープ　オレンジ　牛乳	お好み焼き 麦茶	牛乳　小魚　ハム 牛豚合いびき肉　鶏卵 豚バラ肉　青海苔 かつお節	ブールパン　パン粉 片栗粉　お好み焼き粉 長芋　サラダ油	玉ねぎ　えのき　しめじ キャベツ　人参　コーン ニラ　もやし　オレンジ	ハヤシルウ　塩 砂糖　酢 マヨドレ　鶏がら ブイヨン　ソース
17	金	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の照り焼き ちりめんサラダ 味噌汁　グレープフルーツ　麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 しらす　きな粉	精白米　ごま油 さつまいも　マカロニ	生姜　大根　きゅうり 人参　キャベツ グレープフルーツ	醤油　みりん 酢　砂糖　味噌 かつおだし
18	土	牛乳 小魚	カレーライス 小松菜のおかか和え スープ バナナ　麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 かつお節　鶏卵　わかめ	精白米　じゃがいも スティックパン サラダ油	玉ねぎ　人参　小松菜 人参　もやし　バナナ	カレールウ めんつゆ　鶏がら ブイヨン
25	土	牛乳 小魚	そぼろ丼 切り干し大根の和え物 味噌汁 グレープフルーツ　麦茶	ビスコ 牛乳	牛乳　小魚　鶏ひき肉 鶏卵　ツナ	精白米　サラダ油 ビスコ	生姜　切り干し大根 きゅうり　人参　もやし ニラ　グレープフルーツ	みりん　醤油 砂糖　塩　酢 味噌　かつおだし
28	火	牛乳 小魚	ブールパン きのこハンバーグ コールスローサラダ スープ　オレンジ　牛乳	お好み焼き 麦茶	牛乳　小魚　ハム 牛豚合いびき肉　鶏卵 豚バラ肉　青海苔 かつお節	ブールパン　パン粉 片栗粉　お好み焼き粉 長芋　サラダ油	玉ねぎ　えのき　しめじ キャベツ　人参　コーン ニラ　もやし　オレンジ	ハヤシルウ　塩 砂糖　酢 マヨドレ　鶏がら ブイヨン　ソース
♪29	水	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の照り焼き ちりめんサラダ 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 しらす　きな粉	精白米　ごま油 さつまいも　マカロニ	生姜　大根　きゅうり 人参　キャベツ キウイフルーツ	醤油　みりん 酢　砂糖　味噌 かつおだし

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
8日は5歳児ひかワンの予定です。実施の際は、園外での喫食となります。
☆14日は誕生会メニューです。　♡15日ウエルカムランチです。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	470kcal	18.1ｇ	14.3ｇ
3～5歳児	582kcal	22.1ｇ	17.5ｇ

寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

♪29日5歳児クッキングのため、
給食献立は、
おにぎり、唐揚げ、卵焼き、ミートボール、ブロッコリー、味噌汁、みかんです。