



江東区白河かもめ保育園  
令和2年度11月（霜月） 献立表

11月の目標  
～バランスよく食べよう～  
テーマ野菜  
「白菜」

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
※1日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：54.7kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定		文化の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>小松菜の海苔和え</li> <li>大根と若布の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>マーレードチキン</li> <li>白菜とハムのレモンドレッシング和え</li> <li>きのこの味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そばろあんかけうどん</li> <li>レバーの香味煮</li> <li>中華胡瓜</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈のチーズフライ</li> <li>グリル野菜～玉葱ドレッシング～</li> <li>白菜と油揚げの味噌汁</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の野菜炒め丼</li> <li>若布の酢の物</li> <li>かぶの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜とじゃこのおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜のお好み焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おたのしみクッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マドレーヌ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	497		540	489	556	565
日	9	10	11	12	13	14
予定			野菜の日	テーマ野菜の日	七五三献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の胡麻味噌焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>のっぺい汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボークカレー</li> <li>フレンチサラダ～りんごドレッシング～</li> <li>コンソメスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油麩の卵とじ丼</li> <li>南瓜の甘露煮</li> <li>白菜と人参の浅漬け</li> <li>豆腐と小松菜の味噌汁</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の炊き込みご飯</li> <li>白菜たっぷりちゃんこ鍋</li> <li>かぶと胡瓜の塩昆布和え</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お赤飯</li> <li>赤魚の煮つけ</li> <li>もみじ人参の甘露煮</li> <li>ほうれん草としめじの白和え</li> <li>手まり麩と水菜のすまし汁</li> <li>お花みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そばろ丼</li> <li>胡瓜のゆかり和え</li> <li>ほうれん草と玉葱の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>シュガートースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の味噌雑炊</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋の蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜とツナのクリームパスタ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お祝いケーキ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>クッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	612	593	558	463	780	541
日	16	17	18	19	20	21
予定				世界の料理～中国～		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>小松菜の海苔和え</li> <li>大根と若布の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>鮭のレモン醤油焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>豚汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>マーレードチキン</li> <li>白菜とハムのレモンドレッシング和え</li> <li>きのこの味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>油淋鶏</li> <li>春雨サラダ</li> <li>豆腐のかき卵スープ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈のチーズフライ</li> <li>グリル野菜～玉葱ドレッシング～</li> <li>白菜と油揚げの味噌汁</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の野菜炒め丼</li> <li>若布の酢の物</li> <li>かぶの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜とじゃこのおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナときのこの炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜のお好み焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒ごまプリン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マドレーヌ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	497	508	540	561	556	565
日	23	24	25	26	27	28
予定	勤労感謝の日		野菜の日	テーマ野菜の日		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> <li>ボークカレー</li> <li>フレンチサラダ～りんごドレッシング～</li> <li>コンソメスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油麩の卵とじ丼</li> <li>南瓜の甘露煮</li> <li>白菜と人参の浅漬け</li> <li>豆腐と小松菜の味噌汁</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の炊き込みご飯</li> <li>白菜たっぷりちゃんこ鍋</li> <li>かぶと胡瓜の塩昆布和え</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレーの煮つけ</li> <li>ほうれん草としめじの白和え</li> <li>手まり麩と水菜のすまし汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そばろ丼</li> <li>胡瓜のゆかり和え</li> <li>ほうれん草と玉葱の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の味噌雑炊</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋の蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜とツナのクリームパスタ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手作りあんまん</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>クッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	497	593	558	463	415	541
日	30					
予定		～白菜について～		～バランスよく食べよう～		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の胡麻味噌焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>のっぺい汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<p>白菜といえば鍋料理のイメージがありますが、漬物や炒め物、生でも加熱をしても様々な料理方法で美味しく食べる事ができる万能野菜です。寒くなり霜に当たると更に甘みを増し、より柔らかくなると言われています。最近是一年中見かけられますが、一番美味しいこの時期は栄養価も高いので、旬の時期に様々な調理法で楽しみたいですね。</p>		<p>子どもの成長には、色々な栄養素が必要です。「バランスの良い食事」のイメージはありますが、なかなか実現が難しいものです。そこで、食事に様々な色を取り入れるよう意識してみてください。ご飯や乳製品の白、野菜の黄色・緑・赤など。また3食同じ時間に食事をとることで身体のリズムが整ってきます。出来ることから始め、風邪に負けない身体づくりをしましょう。</p>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>シュガートースト</li> <li>牛乳</li> </ul>					
kcal	612					