





葛西大きなおうち保育園
令和元年度11月（霜月）献立表



11月の目標
～元気に食べよう～
テーマ野菜
「白菜」



※乳児、幼児共に午前中、小魚がです。
※はクッキングメニューです。
※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日の食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。
※一日の幼児食食おやつのカロリー基準：547kcal

曜	月	火	水	木	金	土	
日					1	2	
予定	<p>冬野菜で風邪に強い体を作ろう！ 気温も日に日に下がり冬が本格的に近づいてきました。季節の分り目は体調を崩しやすいものです。そんな時こそ栄養満点の食事をもって風邪をひかない体づくりをしましょう。 11月は蓮根、大根などの根菜や白菜、ほうれん草などの葉物などの冬野菜が旬を迎えます。旬の野菜はえぐみが少なく甘みがあるので子どもたちにとっても食べやすくなります。冬野菜は体を温める効果もあるので、積極的に取り入れていきたいですね。野菜に含まれるビタミンは水に溶けてしまうものが多く、汁物として余すことなく摂れるお鍋やシチューがおすすめです。あったかお料理で体の芯から温まりましょう♪</p>						
食	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり寄せ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え みかん 						<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 若布のさっぱり和え かぶの味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 子ぎつねご飯 牛乳 						<ul style="list-style-type: none"> せんべい ウエハース 牛乳
日	4	5	6	7	8	9	
予定	振替休日	スポーツ交流会	避難訓練・秋空ランチ				
食	<p>振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 照り焼きチキン スティック野菜 りんごジュース バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜たっぷりあったかうどん レバーの香味煮 小松菜のおかか和え ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈のチーズフライ 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 ひじきの和風サラダ ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋と黒ゴマの米粉マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナときのこの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳 	
日	11	12	13	14	15	16	
予定	身体測定 3.4.5歳	身体測定 0.1.2歳		スパルタ英会話	七五三献立		
食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきの煮物 豚汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り鶏 ほうれん草のしらす和え 大根と若布の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ひき肉入り揚げ豆腐 白菜のお浸し 南瓜の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー りんご入りフレンチサラダ しめじと豆腐の味噌スープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> お赤飯 赤魚の照り焼き もみじ人参の甘煮 ほうれん草としめじの胡麻和え 手まり麩と水菜のすまし汁 お花みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 若布のさっぱり和え かぶの味噌汁 オレンジ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏肉の温麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のお好み焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜とじゃこのおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> シュガーラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 紅白ゼリー ウエハース 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ウエハース 牛乳 	
日	18	19	20	21	22	23	
予定			野菜の日			勤労感謝の日	
食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり寄せ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 油麩の卵としり 南瓜の甘煮 白菜と人参の浅漬け 豆腐と小松菜の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈のチーズフライ 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜たっぷりあったかうどん レバーの香味煮 小松菜のおかか和え ヨーグルト 	<p>勤労感謝の日</p> 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびと卵のおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋と黒ゴマの米粉マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナときのこの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 麦茶 		
日	25	26	27	28	29	30	
予定		誕生会					
食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきの煮物 豚汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚ピラフ チューリップ竜田揚げ 温野菜のりんごドレッシングサラダ 豆腐の三つ葉の和風スープ フルーツヨーグルトゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの照り焼き ほうれん草としめじの胡麻和え 手まり麩と水菜のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー りんご入りフレンチサラダ しめじと豆腐の味噌スープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ひき肉入り揚げ豆腐 白菜のお浸し 南瓜の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 ひじきの和風サラダ ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏肉の温麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 子ぎつねご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> シュガーラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜とじゃこのおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳 	