



東京児童協会 葛西大きなおうち保育園
令和3年度11月（霜月） 献立表



～11月の目標～
「バランスよく食べよう」



※午前おやつとして乳児は牛乳、幼児は小魚と麦茶を提供します。
※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分のカロリー基準：550kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定						運動会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ほうれん草とツナの海苔酢和え とろろ昆布の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーマレードチキン 白菜とハムの胡麻ドレッシング 大根と苺布の味噌汁 ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン レバーの香味煮 たたき胡瓜 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ベーグル 鰯のムニエル 温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ ミネストローネ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 回鍋肉 苺布の酢の物 かぶのすまし汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さくさくシュガーパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のお好み焼き 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 梅じゃこご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびのおにぎり 牛乳
kcal	522	569	641	503	511	591
日	8	9	10	11	12	13
予定			野菜の日	テーマ野菜の日	青空ランチ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレー りんご入りフレンチサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のあんかけ卵チャーハン 豆腐と苺布の中華サラダ 春雨スープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば かぶの塩昆布和え さつまいもスティック みかん 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え 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"> チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもの米粉蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜とツナのクリームパン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> シュガーツイスト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布としらすのおにぎり 牛乳
kcal	510	580	540	450	510	530
日	15	16	17	18	19	20
予定	七五三献立		お楽しみ献立			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 赤魚の照り焼き さつまいもとほうれん草の白和え もみじ人参の甘煮 手まり鮎と水菜のすまし汁 お花みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーマレードチキン 白菜とハムの胡麻ドレッシング 大根と苺布の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> キャロットライス 鮭の彩りコロッケ チーズ入りお楽しみサラダ オニオンスープ ゆずゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン レバーの香味煮 たたき胡瓜 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ベーグル 鰯のムニエル 温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ ミネストローネ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 回鍋肉 苺布の酢の物 かぶのすまし汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 干蔵鮎風ロールサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のお好み焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> りんごのガトーインビジブル ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 新米おにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびのおにぎり 牛乳
kcal	536	569	602	450	511	591
日	22	23	24	25	26	27
予定			郷土食（長野県）	テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ほうれん草とツナの海苔酢和え とろろ昆布の味噌汁 みかん 		<ul style="list-style-type: none"> 野菜菜ふりかけご飯 山賊焼き 白菜と人参の浅漬け きのこの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきのサラダ 豚汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え 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"> さくさくシュガーパイ 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のおやき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜とツナのクリームパン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> シュガーツイスト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布としらすのおにぎり 牛乳
kcal	522		610	503	510	530
日	29	30				
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレー りんご入りフレンチサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ ヨーグルト 	<p>11月テーマ野菜【白菜】</p> <p>白菜は95%が水分でできており、カロリーが低いのが特徴です。白菜に含まれるカリウムやビタミンCなどの栄養素は水に溶けやすい性質を持っているため、汁ごと食べる事ができる鍋やスープなどの料理が、栄養をより多く、残さず摂取出来るのでおすすめです。今が旬の白菜をご家庭でもたくさん取り入れてみてはいかがでしょうか。</p>		<p>11月郷土食は「長野県」です。</p> <p>長野県は8つの県と隣り合う内陸県で、山地が多く日本アルプスの山々が連なっています。夏でも涼しい気候を生かして高原野菜や果物の栽培が盛んなのが特徴です。今回の給食で提供する山賊焼きは、鶏肉に醤油、酒、にんにくなどの調味料を揉みこんで味を付け、片栗粉をまぶして揚げた信州の郷土料理です。おやつのおやきの餡の具材は長野県では野沢菜が定番ですが、園では旬の野菜である南瓜を使用して提供します。</p>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌雑炊 麦茶 				
kcal	510	580				