



社会福祉法人 東京児童協会
富久ソラのこども園ちいさなうちゅう



～11月の目標～
「バランスよく食べよう」

※乳児には午前おやつとして牛乳とせんべいを提供します。(0歳児は麦茶・せんべい)

※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。

※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：549kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定				テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーグル ・鱈のムニエル ・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 ・マーマレードチキン ・白菜とハムの胡麻ドレッシング ・とろろ昆布の味噌汁 ・ヨーグルト 		<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 ・りんご 	<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 ・大根と若布の味噌汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・回鍋肉 ・若布の酢の物 ・かぶのすまし汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜のお好み焼き ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> ・白菜とツナのクリームパンネ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかおにぎり ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびのおにぎり ・牛乳
kcal	472	529	641	450	601	591
日	8	9	10	11	12	13
予定			野菜の日			
昼食	<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 ・オレンジ 	<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 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜のあんかけ卵チャーハン ・豆腐と若布の中華サラダ ・春雨スープ ・みかん 	<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"> ・麦ご飯 ・鮭のレモン醤油焼き ・ひじきのサラダ ・豚汁 ・柿 	<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"> ・鶏肉の味噌雑炊 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・さくさくシュガーパイ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋の米粉蒸しパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅じゃこご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・マフィン ・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	559	532	540	503	582	530
日	15	16	17	18	19	20
予定	七五三献立		テーマ野菜の日	お楽しみ献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・赤魚の照り焼き ・さつま芋とほうれん草の白和え ・もみじ人参の甘煮 ・手まり糍と水菜のすまし汁 ・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 ・とろろ昆布の味噌汁 ・ヨーグルト 	<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 ・りんご 	<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"> ・ご飯 ・肉じゃが ・ほうれん草とツナの海苔酢和え ・大根と若布の味噌汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・回鍋肉 ・若布の酢の物 ・かぶのすまし汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・千歳飴風ロールサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜とツナのクリームパンネ ・麦茶 	<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"> ・チーズおかかおにぎり ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびのおにぎり ・牛乳
kcal	536	529	450	602	601	591
日	22	23	24	25	26	27
予定			郷土食(長野県)			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーグル ・鱈のムニエル ・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"> ・野菜菜ふりかけご飯 ・山賊焼き ・白菜と人参の漬付け ・きのこの味噌汁 ・りんご 	<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"> ・麦ご飯 ・鮭のレモン醤油焼き ・ひじきのサラダ ・豚汁 ・柿 	<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"> ・白菜のお好み焼き ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・南瓜のおやき ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅じゃこご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・マフィン ・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	472		610	503	582	530
日	29	30				
予定						
昼食	<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 ・オレンジ 	<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 ・ヨーグルト 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の味噌雑炊 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・さくさくシュガーパイ ・牛乳 				
kcal	559	532				

11月テーマ野菜【白菜】



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。

11月郷土食は「長野県」です。



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。