

# ☆令和3年11月 献立表☆

令和3年11月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	月	チキンライス ハムとチーズのキッシュ レタスサラダ スープ かき	かぼちゃポロー牛乳	大根もち牛乳	鶏肉 卵 ハム チーズ まぐろ かつお節 ベーコン 牛乳	米 砂糖 ジャがいも 油 でん粉	たまねぎ グリンピース マッシュルーム ほうれんそう にんじん レタス きゅうり コーン わかめ かき だいこん
2	火	ごはん 豚肉のきんぴら炒め 白菜のお浸し 具だくさんみそ汁 りんご	きなこあられ牛乳	2色ゼリー(ぶどう・りんご)牛乳	豚肉 かつお節 竹輪 いりこ みそ せらチン 牛乳	米 砂糖 油 ごま さといも こんにやく	にんじん ごぼう こねぎ はくさい だいこん 根深ねぎ こまつな りんご ジュース
4	木	ごはん 酢鶏 大根サラダ スープ みかん	せんべい牛乳	スイートポテト 牛乳	鶏肉 まぐろ かつお節 クリーム 牛乳	米 油 でん粉 砂糖 さつまいも バター	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん だいこん きゅうり チンゲンサイ しめじ みかん
5	金	ひじき混ぜご飯 さばの生姜煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	五平もち 麦茶	鶏肉 油揚げ さば いりこ みそ	米 砂糖 ごま さつまいも	ひじき にんじん さやえんどう 根深ねぎ しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ こねぎ りんご
6	土	ごはん 揚げ出し豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 みかん	きなこあられ牛乳	ジャムサンド(ブルーベリー)牛乳	豆腐 豚肉 かつお節 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 パン ジャム	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん わかめ みかん
8	月	ごはん キャベツと挽肉の甘辛炒め 花野菜サラダ すまし汁 かき	せんべい牛乳	根菜チップス 牛乳	豚肉 卵 まぐろ かつお節 牛乳	米 油 砂糖 マヨドレ さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ カリフラワー ブロッコリー こまつな えのきたけ 根深ねぎ かき れんこん
9	火	ごはん かじきの竜田揚げ 甘酢和え みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	抹茶のスコーン 牛乳	かじき 竹輪 いりこ みそ 生揚げ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ホットケーキミックス バター	キャベツ にんじん だいこん いら りんご
10	水	ごはん 麻婆豆腐 れんこんサラダ スープ みかん	きなこあられ牛乳	たこやき風ポテト 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 ハム 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま マヨドレ ジャがいも	しょうが 根深ねぎ いら れんこん にんじん きゅうり コーン しめじ ほうれんそう みかん あおのり
11	木	ごはん 鮭のあけぼの焼き 小松菜の煮浸し すまし汁 りんご	せんべい牛乳	米粉かぼちゃケーキ 牛乳	さけ 油揚げ かつお節 豆乳 ホイップクリーム 牛乳	米 マヨドレ さといも 砂糖 バター	にんじん あおのり こまつな はくさい だいこん りんご かぼちゃ
12	金	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ スープ かき	かぼちゃポロー牛乳	じゃこおにぎり 麦茶	ウインナー 牛乳 かまぼこ しらす干し	パン ジャがいも バター 小麦粉 マヨドレ ごはん 油	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり チンゲンサイ えのき かき あおのり
13	土	ごはん 豚肉のカラフル炒め チンゲン菜のサラダ みそ汁 みかん	きなこあられ牛乳	高野豆腐のフレンチトースト 牛乳	豚肉 いりこ みそ 高野豆腐 きなこ 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 マヨドレ ごま	ピーマン たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい キャベツ かぶ みかん
17	水月	和風カレーうどん ジャがいもとさつま揚げの煮物 スープ フルーツヨーグルト	せんべい牛乳	納豆チャーハン 麦茶	豚肉 かつお節 さつま揚げ ヨーグルト 納豆	うどん でん粉 ジャがいも 砂糖 米 ごま 油	たまねぎ ほうれんそう にんじん さやいんげん 根深ねぎ キャベツ もやし みかん パナナ もも のり
19	金	どんとろけ飯 焼きさばの煮付け ほうれん草のごま和え みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	いもぼた 麦茶	豆腐 油揚げ さば みそ いりこ きなこ あずき	米 砂糖 ごま ジャがいも さつまいも	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ほうれんそう もやし こねぎ りんご

<p><b>給食MEMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。</li> <li>・9日 ☆食育の日 保育園に備蓄している青菜ご飯との混ぜご飯になります。</li> <li>・19日☆食育の日 鳥取県の郷土料理になります。              「どんとろけ飯」は油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みごはんのことで、              「さばの生姜煮」が「焼きさばの煮付け」になります。              「いもぼた」はさつまいもを使ったぼたもちのことで、              秋から冬にかけて作られていました。</li> <li>・25日☆お楽しみおやつ 米粉かぼちゃケーキ(かぼちゃクリーム添え)です。</li> <li>・食材の都合により献立を変更する場合がございます。</li> </ul>	<p>月平均栄養量(幼児)</p> <p>エネルギー：555kcal たんぱく質：21.4g カルシウム：248mg 食塩：1.6g</p> <hr/> <p>月平均栄養量(乳児)</p> <p>エネルギー：521kcal たんぱく質：19.8g カルシウム：300mg 食塩：1.4g</p>
--	---





# ☆令和3年11月 軽食・夕食☆

令和3年11月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	月	焼きそば みかん	温野菜ソテー スープ	豚肉	中華めん ジャがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン あおのり みかん コーン ブロッコリー ほうれんそう 根深ねぎ
16	火	ふりかけごはん 五目豆	かじきのソテー すまし汁	しらす干し だいず さつま揚げ かじき かつお節 豆腐	米 ごま こんにゃく いんげん 砂糖	あおのり にんじん さやい んげん だいこん
18	木	ふりかけごはん キャベツのおかか 和え	さけの塩焼き みそ汁	かつお節 さつま揚げ さけ いりこ みそ 油揚げ	米 ごま	キャベツ にんじん かぶ
19	金	サンドイッチ ブ ロッコリーのサラ ダ	豚肉のねぎ塩炒め スープ	ハム 豚肉	パン ジャがいも マ ヨドレ 油 砂糖	きゅうり にんじん ブロッ コリー コーン 根深ねぎ たまねぎ しょうが はくさ い だいこん
22	月	わかめごはん 切 り干し大根のサラ ダ	白身魚の野菜蒸し み そ汁	かれい いりこ みそ	米 砂糖 油	わかめ にんじん もやし きゅうり だいこん えのき たけ しめじ まいたけ た まねぎ いら こまつな
30	火	ふりかけごはん ほうれん草とコー ンのソテー	チャプチェ風 スープ	しらす干し ハム 豚 肉	米 ごま はるさめ 油 砂糖	あおのり ほうれんそう に んじん コーン たけのこ チンゲンサイ しょうが に んにく しめじ たまねぎ
24	水	しょうゆラーメン かき	ぎょうざ	かつお節 豚肉 チー ズ	中華めん 油 ぎょう ざの皮	こまつな もやし のり 根 深ねぎ かき たまねぎ いら
25	木	ふりかけごはん ごま酢和え	肉じゃが みそ汁	しらす干し 竹輪 豚 肉 いりこ みそ	米 ごま 砂糖 しら たき ジャがいも	あおのり キャベツ にんじ ん たまねぎ さやえんどう なす 葉ねぎ
26	金	ふりかけごはん ひじきの煮物	さばのみそ煮 すまし 汁	かつお節 だいず さ ば みそ	米 ごま 砂糖	ひじき にんじん さやえん どう 根深ねぎ しょうが はくさい だいこん ほうれ んそう
29	水月	ふりかけごはん 小松菜の磯和え	鶏肉のさっぱり煮 スープ	しらす干し 鶏肉	米 ごま 砂糖 ジャ がいも	こまつな にんじん のり ブロッコリー たまねぎ ほう れんそう

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。  
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。  
 ~手作りふりかけ~

- ・しらす
- ・かつお節
- ・いりごま
- ・塩

他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)
エネルギー：340kcal
たんぱく質：15.1g
カルシウム：101mg
食塩：1.7g
月平均栄養量 (乳児)
エネルギー：256kcal
たんぱく質：11.2g
カルシウム：76mg
食塩：1.3g