

# 11 月 献 立 表



2022年度 苗場保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	押麦入りごはん 鯖の文化干し おから煮 みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、小麦粉、油、米粉、てんさい含蜜糖、押麦、豆乳マーガリン、米	さば(開き干し)、おから、厚揚げ、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)、米	こまつな、かぼちゃ、かぶ、にんじん、しらたき、ねぎ、たまねぎ、ごぼう
2 水	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ごま酢和え みそ汁	さつま芋ご飯 にぼし	七分つき米、米、さつまいも、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	緑豆もやし、こまつな、だいこん、れんこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、生わかめ、ごま、ひじき、しいたけ
3 木	文化の日				
4 金	ごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、てんさい含蜜糖、油	さわら、豆みそ、豚肉(もも)、油揚げ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、まいたけ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しょうが、あおさのり、刻みこんぶ
5 土	ツナときのこのスパゲティ スープ	まぜごはん にぼし	米、スパゲティ、オリーブ油	豆乳、ツナ油漬缶、にぼし	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、まいたけ、しいたけ、しめじ、のり佃煮、あおさのり、ごま
6 日					
7 月	ごはん 筑前煮 ボン酢和え みそ汁	納豆ごはん	七分つき米、さといも、油、てんさい含蜜糖、米	納豆、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、豆みそ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、れんこん、だいこん、はくさい、ごぼう、板こんにやく、コーン缶、なめこ、生わかめ、干しいたけ
8 火	押麦入りごはん 煮魚 根菜サラダ みそ汁	大学芋 にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、揚げ油、押麦、メープルシロップ、てんさい含蜜糖、油、米	かつお(秋)、油揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	れんこん、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、たまねぎ、ねりごま、黒ごま、しょうが
9 水	ごはん 肉じゃが 磯和え みそ汁	うどん にぼし	七分つき米、じゃがいも、干しとうめん、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、木綿豆腐、ちくわ、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、しらたき、しめじ、なめこ、薬ねぎ、焼きのり
10 木	黒米入りごはん 鮭のフライ 酢の物 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、黒米、米粉、てんさい含蜜糖	さけ、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、切り干しだいこん、たまねぎ、まいたけ、ごま、カットわかめ、あおのり
11 金	お弁当の日	さつまいも にぼし	さつまいも(皮付)	にぼし	
12 土	ごはん かじきのソテー 切干大根の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	米、油、てんさい含蜜糖	かじき、油揚げ、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、ごま、刻みこんぶ、焼きのり、干しいたけ
13 日	なえバザー				
14 月	ごはん 車麩のカツ 切干大根のサラダ みそ汁	じゃこまぜご飯	七分つき米、米、焼ふ(車ふ)、パン粉、揚げ油、中力粉、ごま油	ちりめんじゃこ、豆みそ、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、はくさい、ねぎ、なめこ、切り干しだいこん、まいたけ、コーン缶、刻みこんぶ、にんにく、しょうが
15 火	押麦入りごはん 鯖の文化干し ゆかりあえ みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、さつまいも(皮付)、押麦、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、米	さば(開き干し)、豆乳、厚揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、かぶ、たまねぎ
16 水	ごはん ミートローフ ごま酢和え みそ汁	さつま芋ご飯 にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏レバー、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	緑豆もやし、こまつな、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、ごま、生わかめ、ひじき、しょうが

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 木	黒米入りごはん ケチャップ炒め ひじきの煮物 みそ汁	じゃこせんべい	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、黒米、米	豚肉(もも)、木綿豆腐、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ひじき、あおさのり、干しいたけ、あおのり
18 金	ごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	焼きいも みかん にぼし	七分つき米、さつまいも、油、てんさい含蜜糖、米	さわら、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、まいたけ、しょうが、あおさのり
19 土	ツナときのこのスパゲティ スープ	まぜごはん にぼし	米、スパゲティ、オリーブ油	豆乳、ツナ油漬缶、にぼし	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、まいたけ、しいたけ、しめじ、のり佃煮、あおさのり、ごま
20 日					
21 月	ごはん 筑前煮 ボン酢和え みそ汁	納豆ごはん	七分つき米、さといも、油、てんさい含蜜糖、米	納豆、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、豆みそ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、れんこん、だいこん、はくさい、ごぼう、板こんにやく、コーン缶、なめこ、生わかめ、干しいたけ
22 火	押麦入りごはん 煮魚 根菜サラダ みそ汁	大学芋 にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、油、押麦、メープルシロップ、揚げ油、てんさい含蜜糖、米	かつお(秋)、油揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	れんこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、たまねぎ、ねりごま、黒ごま、しょうが
23 水	勤労感謝の日				
24 木	黒米入りごはん 鮭のフライ 酢の物 みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、黒米、米粉、てんさい含蜜糖	さけ、納豆、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、ごま、カットわかめ
25 金	カレーライス	米粉クッキー	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、米粉、マーガリン、さつまいも(皮付)、砂糖、油、米	豚肉(もも)、豆乳、厚けずり	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、まいたけ、いちご
26 土	ごはん ほっけ 切干大根の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	米、油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、油揚げ、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、ごま、刻みこんぶ、焼きのり、干しいたけ
27 日					
28 月	ごはん ごまみそ炒め煮 切干大根のサラダ みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、れんこん、はくさい、ごぼう、なめこ、いんげん、切り干しだいこん、まいたけ、ねぎ、コーン缶、ごま、刻みこんぶ、干しいたけ
29 火	押麦入りごはん 鯖の文化干し ゆかりあえ みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、小麦粉、油、てんさい含蜜糖、押麦、豆乳マーガリン、米	さば(開き干し)、おから、厚揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、かぶ、たまねぎ
30 水	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ごま酢和え みそ汁	さつま芋ご飯 にぼし	七分つき米、米、さつまいも、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	緑豆もやし、こまつな、だいこん、れんこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、ごま、生わかめ、ひじき、しいたけ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー	481 kcal	
			たんぱく質	18.6 g	
			脂質	12.9 g	
			塩分	1.5 g	

みんなはおやさいの

11月のおいしいお野菜

### 高野豆腐のとろとろ煮

【材料】

- 高野豆腐 … 4こ(約60g)
- 鶏ひき肉 … 80g
- にんじん … 1本(約200g)
- 大根 … 約10cm(約250g)
- しいたけ … 4こ(約40g)
- ねぎ … 25g
- しょうが … 3g
- 厚削り…中2枚(約4g)
- 塩 … 少々
- 醤油…小さじ1と1/2(9g)
- 片栗粉… 大きじ3(約27g)

【作り方】

- ①高野豆腐をもどす。にんじんは乱切り、大根は厚めのいちよう切り、ねぎは斜め切り、しいたけは薄切りにする。
- ②鍋ににんじん・大根・ねぎ・しいたけ・食べやすい大きさに切った高野豆腐・ひき肉の順に重ねて入れ、ひたひたの水、厚削り、塩、しょうゆを入れ火にかける。

③根菜類に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、できあがり。

外気が冷たくなってきましたね。今回はなえばの給食でも食べている身体を芯から温める根菜やしょうがを使用したレシピを紹介します。根菜は大根の他に、ごぼうやれんこんを加えたりたんぱく質をツナや鶏肉に変えても美味しくなります。