



# 11月の献立表



令和元年11月発行  
上府保育園

## 食べごよみ

### 赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気を払う効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、さげを用いることも。今年の七五三には、そんな話をしながら子どもと一緒に赤飯を炊いてみましょう。



### 規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？  
大人は一日3回、子どもは3回の食事で必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



1日(金)	2日(土)
焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、油、塩、ソース] 大豆サラダ [水煮大豆、じゃが芋、人参、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう] あさりのスープ [水煮あさり、豆腐、人参、しめじ、玉葱、塩、醤油、鶏がらだし] 果物 菓子	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉葱、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、グリーンピース、バター] 野菜スープ [キャベツ、人参、玉葱、塩、コンソメ、醤油] 果物 菓子
牛乳	牛乳

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	振替休日 おやつ	ご飯 鶏肉のおろし和え [鶏肉、大根、砂糖、醤油、酢、葱、塩、片栗粉、トマト] ひじきと小松菜のごま和え [ひじき、小松菜、人参、ごま、砂糖、醤油] 白菜の味噌汁 [白菜、しめじ、人参、葱、いりこ、味噌] 杏仁豆腐 [牛乳、寒天、砂糖、みかん、白桃、アーモンドエッセンス、黄桃、バナナ] ウエハース	ご飯 魚の塩焼き [鮭、塩] 三色和え [ほうれん草、人参、ごま、キャベツ、醤油] 心のすまし汁 [麩、玉葱、えのき、塩、葱、醤油、油揚げ、昆布] 果物 スノーボール [小麦粉、砂糖、バター、アーモンドプードル、マーブルチョコ]	ご飯 豆腐のきのこソースかけ [豆腐、豚ミンチ、えのき、人参、玉葱、椎茸、砂糖、しめじ、醤油、片栗粉] 切干大根のナムル [切干大根、人参、きゅうり、ハム、ごま、ごま油、砂糖、酢、醤油] オニオンスープ [玉葱、小松菜、人参、塩、鶏がらだし] 果物 焼き芋 [さつま芋] 牛乳	ミートスパゲティ [スパゲティ、合ミンチ、塩、トマト缶、ケチャップ、油、玉葱、人参、にんにく、コンソメ、粉チーズ] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、酢、レーズン、パン、塩、こしょう、砂糖、油] ポテトスープ [じゃが芋、ほうれん草、塩、玉葱、コーン、コンソメ、醤油] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉] 菓子 チーズ	エビピラフ [米、ベーコン、エビ、人参、玉葱、ピーマン、コーン、塩、こしょう、バター、コンソメ] コンソメスープ [玉葱、人参、えのき、塩、じゃが芋、グリーンピース、コンソメ] 果物 菓子 牛乳
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金) 七五三	16日(土)
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
	ご飯 魚の竜田揚げ [サバ、片栗粉、醤油、生姜、みりん、にんにく、油、酒] 納豆和え [ほうれん草、人参、納豆、キャベツ、のり、醤油、スキムミルク] けんちん汁 [鶏肉、里芋、ごぼう、玉葱、しめじ、人参、油揚げ、葱、いりこ、塩、醤油] きな粉団子 [白玉粉、きな粉、塩、砂糖]	ご飯 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [高野豆腐、鶏肉、玉葱、油、人参、ピーマン、卵、砂糖、酒、醤油] ひじきのマリネ [ひじき、きゅうり、人参、もやし、酢、砂糖、醤油] 大根の味噌汁 [大根、椎茸、油揚げ、味噌、昆布] チーズトースト [食パン、マーガリン、砂糖、粉チーズ] 牛乳	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレード、酒、にんにく、醤油] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、醤油] かき卵汁 [豆腐、卵、えのき、玉葱、塩、チンゲン菜、醤油、いりこ] 果物 スライドホテト [さつま芋、バター、砂糖、スキムミルク] 牛乳	ロールパン きのこのグラタン [鶏肉、ほうれん草、しめじ、椎茸、玉葱、チーズ、牛乳、バター、小麦粉、マカロニ、パン粉、コンソメ、豆乳] ブロッコリーのコーンとえ [ブロッコリー、人参、コーン、もやし、醤油] コロコロスープ [じゃが芋、人参、玉葱、塩、小松菜、コンソメ] 甘納豆の蒸しケーキ [ミックス粉、甘納豆、卵、抹茶、スキムミルク] 牛乳	赤飯 [米、小豆、塩、黒ごま] おでん [鶏肉、里芋、こんにゃく、人参、大根、竹輪、昆布、がんもどき、醤油、鶏がら] キャベツのごま和え [キャベツ、小松菜、人参、醤油、ごま] ドーナツ [ミックス粉、豆腐、卵、油、砂糖] 牛乳	炊き込みご飯 [米、鶏肉、ごぼう、しめじ、人参、さつま揚げ、薄口醤油] えのきの味噌汁 [えのき、大根、油揚げ、わかめ、いりこ、味噌] 果物 菓子 牛乳
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
	肉うどん [うどん、牛肉、玉葱、塩、かまぼこ、葱、醤油、昆布、かつお節、みりん] 厚揚げと昆布の煮物 [厚揚げ、昆布、いんげん、油、砂糖、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油] 果物 おやき [米、チーズ、ごま、桜エビ、しらす干し、酒、醤油]	ご飯 豆腐ステーキ [豆腐、牛肉、ほうれん草、油、人参、なめこ、小麦粉、砂糖、片栗粉、醤油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ、醤油、ごま] かぶの味噌汁 [かぶ、油揚げ、しめじ、玉葱、葱、麩、いりこ、味噌] 果物 ココア入りの牛乳もち [牛乳、片栗粉、ココア、砂糖、きな粉] 牛乳	さつま芋ご飯 [米、さつま芋、塩、黒ごま] 魚の西京焼き [鮭、味噌、砂糖、みりん、醤油、酒、トマト] 炒めなます [れんこん、人参、油、砂糖、水煮あさり、酢、醤油、塩、ごま] 白菜のスープ [白菜、人参、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] 味噌まんじゅう [小麦粉、砂糖、B.P、油、塩、酒、みりん、味噌] 牛乳	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、ブロッコリー] ミルクおから [豚ミンチ、人参、玉葱、油、おから、砂糖、塩、チーズ、醤油、牛乳、葱] きのこスープ [チンゲン菜、えのき、塩、豆腐、しめじ、鶏がらだし、醤油] 人参蒸しパン [人参、ミックス粉、牛乳、レーズン] 牛乳	ドライカレー [米、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、カレールウ、油、にんにく、醤油] キャベツの梅和え [キャベツ、もやし、人参、梅干し、醤油] 果物 みかんゼリー [オレンジジュース、みかん、砂糖、寒天] ウエハース	勤労感謝の日 おやつ
	25日(月)	26日(火) お魚教室	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
	ご飯 マーボー豆腐 [豆腐、豚ミンチ、人参、油、玉葱、にんにく、酒、生姜、干し椎茸、葱、砂糖、味噌、鶏がらだし] パンサンスー [春雨、きゅうり、ごま油、酢、人参、ハム、ごま、醤油、砂糖] わかめスープ [人参、じゃが芋、わかめ、塩、葱、鶏がらだし、醤油] ココアロールケーキ [小麦粉、卵、ココア、砂糖、生クリーム] 牛乳	●魚の照り焼き丼 [米、ぶり、みりん、醤油、酒、砂糖、人参、ほうれん草、刻みのり] 魚 貝だくさん味噌汁 [玉葱、大根、里芋、厚揚げ、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌] 果物 マカロニ安倍川 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、玉葱、油、キャベツ、みりん、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、のり、コーン、醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、葱、わかめ、麩、塩、醤油、昆布] 果物 お豆腐ブラウニー [豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、油、ココア] 牛乳	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 [豆腐、豚ミンチ、玉葱、油、人参、エビ、塩、砂糖、醤油、生姜、にんにく、ケチャップ、トマト缶、グリーンピース] キャベツの塩つべ和え [キャベツ、もやし、人参、塩、昆布、醤油] 春雨スープ [春雨、人参、白菜、しめじ、葱、塩、醤油、鶏がらだし] チョコパイ [板チョコ、パイ生地] 牛乳	塩バターラーメン [中華麺、焼き豚、玉葱、塩、キャベツ、人参、葱、バター、にんにく、コーン、コンソメ] 五目豆 [オール豆、人参、こんにゃく、ごぼう、砂糖、醤油] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、ごま、醤油] 果物 大学芋 [さつま芋、砂糖、醤油、油、酢、ごま]	鶏そぼろ寿司 [米、鶏ミンチ、砂糖、酢、塩、昆布、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、醤油、塩、のり] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、塩、醤油、いりこ、葱] 果物 菓子 牛乳

●は新メニューです。 ★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。