



# 11月の献立表



平成30年11月発行

上府保育園

## 旬の食材

### さつまいも

ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。収穫してすぐより、2〜3か月保存したほうが甘味が増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。園でも19日(月)に焼き芋会を予定しています。(いただきます ごちそうさま引用)



### 子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳鮎の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願う「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。演技の良い紅白になっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	
	<b>ご飯</b> <b>魚のりんごおろしソース</b> [サバ、生姜、片栗粉、酒、油、りんご、玉葱、醤油、砂糖] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう、きゅうり、人参、ハム、コーン、ごま、醤油、マヨネーズ、スキムミルク] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、椎茸、玉葱、人参、いりこ、塩、醤油、葱] <b>牛乳もち</b> [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	<b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [豚肉、厚揚げ、人参、春雨、ニラ、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん、酒] <b>梅おかか和え</b> [キャベツ、人参、かつお節、梅干し、ほうれん草、竹輪、醤油] <b>貝だくさん汁</b> [玉葱、大根、里芋、しめじ、人参、葱、いりこ、味噌] <b>ヨーグルト和え</b> [ヨーグルト、白桃、バナナ、黄桃、みかん] <b>クラッカー</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">文化の日</div>	
	5日(月)	6日(火) 味覚の体験	7日(水)	
	<b>ご飯</b> <b>鶏肉と里芋のから揚げ</b> [里芋、鶏肉、にんにく、塩、こしょう、酒、片栗粉、油、葱、砂糖、醤油、酢] <b>ほうれん草のコーン和え</b> [ほうれん草、コーン、人参、人参、ごま、醤油] <b>トマトスープ</b> [ウインナー、玉葱、しめじ、キャベツ、人参、トマト缶、塩、こしょう、コンソメ、パセリ]	<b>ツナ丼</b> [米、ツナ、マヨネーズ、玉葱、ほうれん草、人参、醤油、刻みのみり] <b>イカとわかめの酢の物</b> [きゅうり、人参、イカ、わかめ、砂糖、酢、醤油] <b>ちょうげん汁</b> [大根、人参、ごぼう、豆腐、葱、いりこ、油、醤油、酒、みりん] <b>果物</b> <b>みたらし団子</b> [白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉]	<b>ご飯</b> <b>魚のコーンマヨ焼き</b> [パトウ、チーズ、コーン、マヨネーズ、パセリ、塩、トマト] <b>五目豆</b> [味付き大豆、ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん、砂糖、醤油] <b>キャベツの味噌汁</b> [玉葱、キャベツ、人参、わかめ、いりこ、味噌] <b>スイーツホテル</b> [さつまいも、バター、砂糖、スキムミルク] <b>牛乳</b>	
おやつ	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	
	<b>ご飯</b> <b>豆腐とエビのケチャップ煮</b> [豆腐、エビ、玉葱、豚ミンチ、人参、グリーンピース、生姜、にんにく、トマト缶、塩、醤油、ケチャップ] <b>ひじきの和風サラダ</b> [ひじき、きゅうり、人参、ツナ、醤油、マヨネーズ、ごま] <b>ニラスープ</b> [もやし、ニラ、しめじ、塩、人参、玉葱、鶏がらだし、醤油] <b>水ようかん</b> [あんこ、寒天、砂糖、塩、くす粉] <b>ウエハース</b>	<b>肉うどん</b> [うどん、牛肉、玉葱、人参、かまぼこ、葱、かつお節、塩、昆布、みりん、醤油] <b>厚揚げと昆布の含め煮</b> [刻み昆布、厚揚げ、人参、いんげん、砂糖、醤油] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉、醤油] <b>果物</b> <b>海苔おにぎり</b> [米、塩、のり]	<b>ご飯</b> <b>鶏肉と高野豆腐の卵焼き</b> [鶏肉、高野豆腐、ピーマン、人参、玉葱、卵、醤油、酒、砂糖、油] <b>もやしのナムル</b> [もやし、豆腐、人参、ごま、酢、醤油、ごま油] <b>えのきのすまし汁</b> [玉葱、えのき、小松菜、塩、大根、いりこ、醤油] <b>味噌まんじゅう</b> [小麦粉、B.P、砂糖、油、塩、味噌、酒、みりん] <b>牛乳</b>	
おやつ	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	
	19日(月) 焼き芋会	20日(火) 誕生日会	21日(水)	
	<b>ご飯</b> <b>炒り豆腐</b> [豆腐、椎茸、鶏ミンチ、油、玉葱、人参、卵、竹輪、砂糖、醤油、葱] <b>キャベツの塩昆布和え</b> [キャベツ、人参、もやし、塩昆布、醤油] <b>きのこのすまし汁</b> [玉葱、えのき、椎茸、人参、葱、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>焼き芋</b> [さつまいも]	<b>ご飯</b> <b>豚肉じゃが</b> [豚肉、じゃが芋、人参、油、玉葱、こんにゃく、いんげん、砂糖、酒、醤油] <b>ほうれん草のごま和え</b> [ほうれん草、人参、ごま、醤油] <b>麩のすまし汁</b> [玉葱、えのき、玉葱、塩、わかめ、いりこ、醤油] <b>ココアロールケーキ</b> [小麦粉、砂糖、卵、ココア、生クリーム] <b>牛乳</b>	<b>ちゃんぽん</b> [中華麺、豚肉、イカ、人参、玉葱、キャベツ、かまぼこ、もやし、生姜、にんにく、葱、鶏がらだし、醤油、塩、こしょう、いりこ] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、もやし、人参、刻みのみり、醤油] <b>あさりのしくれ煮</b> [水煮あさり、生姜、砂糖、醤油] <b>スノーボール</b> [小麦粉、砂糖、バター、アーモンドプードル、チョコレート] <b>牛乳</b>	
おやつ	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	
	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のトマト煮</b> [鶏肉、小麦粉、こしょう、塩、しめじ、玉葱、トマト缶、コンソメ、酒、油] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、パイン、砂糖、きゅうり、レズン、油、塩、こしょう] <b>コンソメスープ</b> [ほうれん草、しめじ、人参、玉葱、コンソメ、塩]	<b>ご飯</b> <b>鮭の照り焼き</b> [鮭、醤油、みりん、生姜、酒、砂糖] <b>炒めなます</b> [れんこん、水煮あさり、塩、人参、油、酢、砂糖、ごま、醤油] <b>厚揚げの味噌汁</b> [厚揚げ、玉葱、人参、葱、しめじ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>マーマレード</b> [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、スキムミルク、のり] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>豚大根</b> [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、生姜、いんげん、味噌、醤油、砂糖] <b>ブロッコリーのごま和え</b> [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] <b>かき玉汁</b> [玉葱、人参、えのき、卵、葱、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>スノーボール</b> [南瓜、バター、生クリーム、砂糖、レズン] <b>牛乳</b>	
おやつ	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>みかんゼリー</b> [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	
	29日(木)	30日(金)		
	<b>ご飯</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> [豆腐、豚ミンチ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、ひじき、塩、ケチャップ、トマト] <b>春雨サラダ</b> [春雨、人参、きゅうり、ハム、酢、ごま油、醤油、砂糖] <b>中華スープ</b> [玉葱、白菜、人参、コーン、鶏がらだし、塩、醤油] <b>かりかりトースト</b> [食パン、玉葱、ベーコン、人参、パセリ、マヨネーズ] <b>牛乳</b>	<b>和風焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉葱、人参、塩、ピーマン、椎茸、にんにく、さつまいも、醤油、こしょう、油、かつお節、刻みのみり] <b>華風和え</b> [ひじき、醤油、人参、ハム、コーン、きゅうり、ごま、酢、ごま油、醤油] <b>のっぺい汁</b> [鶏肉、人参、里芋、大根、葱、こんにゃく、椎茸、いりこ、醤油、片栗粉、酒、醤油、塩、みりん] <b>おかかおにぎり</b> [米、青のり、かつお節、醤油] <b>チーズ</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">勤労感謝の日</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">食育活動の予定</div> <p>6日(火) 味覚の体験 (幼児組)</p> <p>19日(月) 焼き芋会 (幼児組)</p> <p>21日(水) スノーボール作り (幼児組)</p>

★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。