

11月の献立表



<旬の食材>
さつまいも、栗、椎茸、しめじ、えのき、
まいだけ、菜、きば、さといも、柿



2023年
練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤心・肉になる 魚類・肉類・豆 類・乳類・卵類	緑心からの調子を整える 野菜類・藻類・くだもの類	黄心力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖 類・いも類	その他				
1	29	水	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 れんこん入りつくね焼 ポテトサラダ 味噌汁 りんご	鶏肉	胡瓜 人参 なす れんこん たまねぎ 大根菜 生姜 りんご りんご	精白米 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	みりん 塩 酒 濃口醤油 白味噌	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキMIX いちごジャム 豆乳 牛乳	E 544 P 18 F 15.3	E 574 P 18.3 F 14.5
2	16	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 スパゲティナポリタン コールスローサラダ ミルクチャウダー バナナ	鶏肉 ウインナー スキムミルク 牛乳	たまねぎ ビーマン キャベツ コーン 胡瓜 白菜 人参 パセリ マッシュルーム トマトピューレ バナナ	スパゲティ 砂糖 サラダ油 小麦粉 パター	トマトケチャップ 酢 塩 コンソメ	きつねごはん 牛乳	精白米 砂糖 ごま 油揚げ 人参 牛乳	E 573 P 21 F 15.9	E 620 P 21.5 F 15.3
3	17	金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 ロールパン チキンのパン粉焼き キャベツのソテー 野菜スープ りんご	ウインナー 鶏肉	コーン パセリ キャベツ たまねぎ 大根菜 大根 人参 りんご	レースンロールパン バターロール パン粉 サラダ油	コンソメ 塩 中濃ソース 濃口醤油	納豆おやき 牛乳	精白米 サラダ油 片栗粉 小松菜 納豆 牛乳	E 547 P 20.4 F 20.8	E 595 P 21.3 F 21.8
4	18	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 キャベツの味噌豚丼 さつまいもの甘煮 すまし汁 オレンジ	豚肉	たまねぎ キャベツ にんにく 人参 小松菜 しめじ オレンジ	精白米 サラダ油 さつまいも 砂糖 小町麴	みりん 酒 赤味噌 濃口醤油 塩	きなこトースト 牛乳	食パン パター 砂糖 きな粉 牛乳	E 556 P 19.2 F 17.9	E 615 P 20.3 F 18
5	20	月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 かれいの香味焼き 五目大豆煮 味噌汁 りんご	カレー 大豆	生姜 にんにく グリーンピース 人参 ごぼう ほうれん草 りんご	精白米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 小町麴	濃口醤油 酒 みりん 白味噌	ひじきココアクッキー 牛乳	小麦粉 パター 砂糖 ひじき スキムミルク 豆乳 牛乳 ベーキングパウダー ココアパウダー	E 508 P 19.8 F 13.5	E 527 P 21.1 F 12.3
6	21	火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 味噌ラーメン 手作りしゅうまい 茹でブロック バナナ	豚肉	キャベツ 人参 もやし たまねぎ コーン 生姜 ブロック いら バナナ	ラーメン サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワントンの皮	ガラスープ 白味噌 酒 濃口醤油 塩	7日 5歳:おにぎり(食育) 1~4歳 ツナ昆布おにぎり、牛乳 21日 ツナ昆布おにぎり、牛乳	精白米 塩昆布 ツナ 牛乳	E 573 P 24.7 F 15.4	E 623 P 26.4 F 14.5
7	22	水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 ピピンハ丼 ポテトコーンソテー たまごスープ りんご	豚肉 しらす 鶏卵	もやし ほうれん草 コーン パセリ たまねぎ 人参 椎茸 生姜 にんにく りんご	精白米 砂糖 じゃがいも サラダ油	塩 濃口醤油 ガラスープ	小松菜蒸しパン 牛乳	ホットケーキMIX サラダ油 砂糖 小松菜 チーズ 牛乳	E 516 P 19.8 F 14.2	E 556 P 20.8 F 13.3
8	30	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 御飯 レバーの唐揚げ(クチャップ) わかめの中華和え 味噌汁 オレンジ	豚レバー 豆乳 焼きちくわ	なす 人参 たまねぎ たまねぎ 生姜 オレンジ	精白米 サラダ油 片栗粉 ごま ごま油 砂糖	トマトケチャップ ウスターソース 酢 濃口醤油 白味噌	フルーツボンチ 牛乳	砂糖 アガー 牛乳 みかん缶 バイン缶	E 483 P 19.4 F 14.2	E 508 P 19.9 F 13
9	24	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 魚のおろし煮 ひじきサラダ きのこたっぷり汁 りんご	サバ 豆腐 油揚げ	ひじき 切干大根 大根 万能ねぎ 胡瓜 人参 コーン 白菜 しめじ えのき茸 まいだけ りんご	精白米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 濃口醤油 みりん	焼きいも 牛乳	さつまいも 牛乳	E 548 P 18.3 F 19.7	E 589 P 19.2 F 20.5
10	25	土	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 味噌煮込みうどん 厚揚げと野菜の炒め物 バナナ	鶏肉 厚揚げ 油揚げ	かぼちゃ しめじ たまねぎ キャベツ 大根 人参 長葱 生姜 バナナ	うどん ごま油 砂糖	濃口醤油 白味噌 塩 酒	磯の香におにぎり 牛乳	精白米 ごま 牛乳 青のり ごま油	E 522 P 18.8 F 15.5	E 532 P 18.9 F 15.1
11	27	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 ゆかり御飯 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 オレンジ	サケ かつお節 油揚げ	ほうれん草 人参 もやし キャベツ オレンジ	精白米 砂糖	ゆかり 塩 酒 濃口醤油 白味噌	じゃがバター 牛乳	じゃがいも 牛乳 バター パセリ	E 417 P 19.4 F 11	E 433 P 20.4 F 18
12	28	火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 カレーライス 白菜サラダ 豆腐と青梗菜のスープ フルーツヨーグルト	豚肉 豆乳 豆腐 ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ りんご バナナ 白菜 人参 胡瓜 チンゲン菜 長葱 フルーツカクテル缶詰 生姜 にんにく トマト缶	精白米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	ウスターソース 酢 塩 カレールウ コンソメ 濃口醤油 トマトケチャップ	黒糖豆乳くずもち 牛乳	黒砂糖 片栗粉 豆乳 きな粉 牛乳 砂糖	E 583 P 19.4 F 19.2	E 628 P 19.6 F 19.4
13	七 五 三	水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 お赤飯 のり唐揚げ 水菜のサラダ さつまい 柿	鶏肉 豆腐	にんにく 生姜 青のり 水菜 キャベツ 人参 胡瓜 ごぼう 長葱 柿	もち米 精白米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 さつまいも ごま	赤飯の素 酒 塩 酢 濃口醤油 白味噌	アップルパイ風 ジョア	砂糖 餃子の皮 サラダ油 りんご ジョア	E 551 P 18.2 F 15.8	E 618 P 19.8 F 15.4

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。



2023年11月号

秋の深まりと共に、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、楽しみながらおいしい秋を味わいましょう。

体をあたためる食事をとりましょう！！

これから寒い季節になってきますね。

「子どもは風の子」と言っても、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。

かぜの原因の多くはウイルス感染です。

気温や湿度が低くなるこの時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。

風邪をひかず、元気に過ごすためにも、ビタミン・ミネラルを十分にとり、体をあたためる食品や料理を積極的に食べましょう。

●からだをあたためるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊
スープ、シチュー、グラタン など

●からだをあたためる食品

ねぎ、にら、玉ねぎ、しょうが、にんにく
かぼちゃ、ごぼう、人参、大根 など



鍋は野菜がたっぷりとれて、肉や豆腐などたんぱく質も一緒にとれるので嬉しいですね！

11月15日は「七五三」です！

三歳・五歳・七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に感謝し、今後も健やかであるように祈願します。



千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い、「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。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い絵柄が描かれているのも特徴です。

当日はお赤飯を炊いたり、子どもの好きなメニューでお祝いしてみたいかたがでしょうか。給食でもお祝いメニューを提供しますので、ぜひ楽しみにしていただいね。



秋が旬～栄養たっぷりのキノコ～

秋の食材に欠かせないキノコは、9割が水分で脂質はゼロに等しいためとても低カロリーですが、食べごたえがあって満腹感を得やすいです。香りも良く、色々な料理に合うため日々の食事に取り入れていきたいですね。

- 食物繊維・・・便秘をよくしたり、生活習慣病の予防に役立ちます。
- ビタミンB1・・・糖質の代謝や疲労回復に効果があります。
- ビタミンB2・・・脂質の代謝や健康な肌、髪をつくる働きがあります。
- ビタミンD・・・血中カルシウム、リンの濃度を整えます。
- 葉酸・・・胎児の発育や赤血球の形成に関わります。
- カリウム・・・塩分の過剰摂取を抑制します。

