



11月の献立表



<旬の食材>
さつまいも、椎茸、しめじ
えのき、まいたけ、さば、さといも



2024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	緑のからだの調子を整える 野菜類・藻類・くだもの 類	黄の力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖 類・いも類				
1	金	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 かれいの香味焼き 大豆 油揚げ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 かかれい 油揚げ	にんにく 生姜 人参 ごぼう グリンピース もやし 大根葉 オレンジ	精白米 板こんにやく黒 じゃがいも 砂糖	濃口醤油 酒 みりん 白味噌	焼きうどん 牛乳	豚肉 キャベツ 人参 うどん サラダ油 濃口醤油 牛乳	E 641 P 20.8 F 10.6 E 483 P 22.5 F 8.5
2	土 16・30	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	レバー入りそばろろ丼 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	豚肉 豚レバー 木綿豆腐	たまねぎ 人参 ほうれん草 胡瓜 キャベツ 万能ねぎ 生姜 バナナ	精白米 サラダ油 砂糖 春雨 ごま油 白ごま	みりん 濃口醤油 酢 食塩 コンソメ	きなこトースト 牛乳	きな粉 食パン バター 砂糖 牛乳	E 357 P 21.1 F 17 E 581 P 22.1 F 16.5
3	月 18	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	ほうとう風うどん 厚揚げと野菜の炒め物 りんご	鶏肉 絹厚揚げ 油揚げ	南瓜 しめじ 大根 人参 長葱 たまねぎ キャベツ 生姜 りんご	うどん ごま油 砂糖	濃口醤油 酒 白味噌 食塩	鮭とトノのおにぎり 麦茶 5歳:食育 おにぎりパーティー	さけ コーン 精白米 ごま油 食塩	E 432 P 15.7 F 11 E 436 P 15.1 F 9.5
5	火 19	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 豆腐スープ オレンジ	鶏肉 ヨーグルト 豆腐	胡瓜 人参 ほうれん草 たまねぎ オレンジ	精白米 じゃがいも ノンエックマヨネーズ	トマトケチャップ 食塩 カレー粉 コンソメ	レーズンスコーン 牛乳	豆乳 レーズン 小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー 牛乳	E 561 P 21 F 18.6 E 610 P 22.8 F 18.5
6	水 20	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	御飯 さばの煮付け ひじきサラダ きのこたっぷり汁 バナナ	サバ 油揚げ	生姜 ひじき 切干大根 胡瓜 人参 コーン 白菜 しめじ えのき茸 まいたけ バナナ	精白米 砂糖 ノンエックマヨネーズ	濃口醤油 みりん 食塩 酒	じゃがいものボンデケージョ 牛乳	パルメザンチーズ 豆乳 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 食塩 牛乳	E 548 P 19.4 F 20.1 E 590 P 20.8 F 21.1
7	木 21	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ わかめの和え物 味噌汁 りんご	鶏肉 ちくわ	にんにく 生姜 わかめ キャベツ 大根 コーン なす 人参 たまねぎ りんご	精白米 片栗粉 サラダ油 ごま油 砂糖	濃口醤油 酒 酢 白味噌	ココアケーキ 牛乳	小麦粉 砂糖 サラダ油 ココア ベーキングパウダー 牛乳	E 556 P 18.8 F 19 E 604 P 19.2 F 19.3
8	金 22	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き ツナサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ツナ 豆腐	キャベツ 黄パプリカ 胡瓜 大根 万能ねぎ オレンジ	精白米 砂糖 サラダ油 ごま油	濃口醤油 みりん 酢 食塩 白味噌	ココアケーキ 牛乳	小麦粉 砂糖 サラダ油 ココア ベーキングパウダー 牛乳	E 501 P 21.6 F 13.8 E 527 P 23.2 F 12.7
9	土 25	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	コッパパン チリコンカン フロッコリーソーサー バインヨーグルト	豚肉 ウィンナー ヨーグルト	にんにく パセリ たまねぎ まいたけ 人参 ダイストマト フロッコリー もやし バイン缶詰	ロールパン 砂糖 サラダ油	トマトケチャップ 濃口醤油 食塩 中濃ソース ウスターソース コンソメ	8日:☆お芋ほり☆ おさつスティック 牛乳 22日:納豆おやき	さつまいも サラダ油 食塩 牛乳 納豆 小松菜 精白米 片栗粉 濃口醤油 食塩	E 484 P 19.6 F 22.6 E 517 P 20.1 F 23.6
11	月 26	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	ピビンパ ポテトコーン炒め 中華スープ バナナ	豚肉 鶏肉	人参 もやし 小松菜 コーン にんにく 生姜 たまねぎ 干椎茸 パセリ バナナ	精白米 サラダ油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	食塩 濃口醤油 ガラスープ	フレークヨーグルト 麦茶	ヨーグルト みかん缶詰 バナナ 砂糖 コーンフレーク	E 454 P 17 F 10.6 E 458 P 17.2 F 8.6
12	火 27	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 さわらの塩こうじ焼き 小松菜のごま和え 味噌汁 オレンジ	サワラ 油揚げ	小松菜 もやし 人参 なめこ 大根葉 オレンジ	精白米 砂糖 白ごま	塩麹 濃口醤油 みりん	じゃがバター 牛乳	じゃがいも バター 食塩 パセリ 牛乳	E 442 P 18.4 F 12.8 E 444 P 18.9 F 11.7
13	水 28	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	秋のミートソース コールスローサラダ ミルクチャウダー バナナ	豚肉 大豆 ベーコン スキムミルク 牛乳	たまねぎ 人参 えのき茸 しめじ ダイストマト キャベツ コーン 胡瓜 白菜 にんにく パセリ バナナ	精白米 サラダ油 砂糖 ノンエックマヨネーズ 小麦粉 食塩不使用バター	食塩 濃口醤油 トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ	ひじき御飯 麦茶	油揚げ ひじき 人参 精白米 サラダ油 濃口醤油 みりん 酒	E 541 P 20.7 F 14.9 E 569 P 21.3 F 14.1
14	木 29	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 たら 高野豆腐	タラ 高野豆腐	白菜 ビーマン 干椎茸 人参 小松菜 たまねぎ 大根葉 りんご	精白米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	おろしにんにく おろし生姜 濃口醤油 水 みりん 酒 白味噌	ホットケーキ 牛乳	イチゴジャム ホットケーキMIX 牛乳	E 535 P 25 F 13.7 E 575 P 27.7 F 12.4
15	金 30	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	カレーライス 白菜サラダ もやしのスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 豆腐 ヨーグルト	ダイストマト 人参 たまねぎ 白菜 胡瓜 もやし 干椎茸 大根葉 にんにく 生姜 黄桃缶詰 バナナ	精白米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース 酢 食塩 濃口醤油	牛乳寒天 黒みつかけ 牛乳	牛乳 きな粉 粉寒天 黒砂糖	E 540 P 18.8 F 16.4 E 572 P 18.7 F 15.8
16	土 1	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	さつまいも御飯 れんこん入りつくね焼 水菜のサラダ 具だくさん味噌汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ	れんこん たまねぎ 人参 水菜 キャベツ 胡瓜 ごぼう 長葱 生姜 オレンジ	精白米 さつまいも 黒ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 里手	食塩 酒 濃口醤油 酢 白味噌	あん入り蒸しパン 牛乳	豆乳 こしあん 小麦粉 砂糖 サラダ油 ベーキングパウダー 牛乳	E 573 P 19 F 17.9 E 617 P 19.4 F 17.6
17	月 2	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 豚肉のフルコギ風 南瓜の中華風煮 チンゲン菜のスープ りんご	豚肉	たまねぎ 人参 ビーマン 南瓜 にんにく チンゲン菜 りんご	精白米 砂糖 白ごま ごま油	濃口醤油 みりん 酒 白味噌 ガラスープ	スイートポテト 牛乳	牛乳 さつまいも 砂糖 黒ごま	E 501 P 18.9 F 12.7 E 539 P 19.2 F 11.1

※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。
※補食は野菜ペースト、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。

給食だより



2024年11月号

秋が深まり、もうすぐ本格的な冬がやってきます。寒さと乾燥で、風邪を引きやすい季節になりますので、よく遊び、よく寝て、しっかり朝ごはんを食べて、毎日元気に過ごせるようにしたいですね。

風邪予防に役立つ栄養素ってなに？

風邪の予防のために食事で気をつけるポイントは、たんぱく質・ビタミンA・Cをバランスよく食べることです。

◎たんぱく質

体をつくり、免疫力を高める働きがあります。
食材：肉、魚、豆腐、卵など



◎ビタミンA

鼻やのど、胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。粘膜や皮膚を強くしてウイルスから体を守り、免疫力をアップさせる働きがあります。
食材：緑黄色野菜など

◎ビタミンC

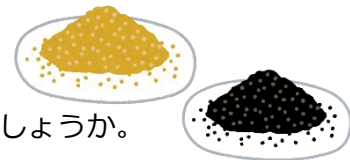
ウイルスから体を守り、抵抗力を高めたり、コラーゲンの生成を促して皮膚の傷の治癒を促進する働きがあります。
食材：キャベツ、ブロッコリー、南瓜、みかんなど

◎ビタミンE

末梢血管を広げ、血行をよくして自律神経を整え、元気な体にしてくれたり、活性酸素から細胞を守る働きがあります。
食材：南瓜、赤パプリカ、ツナ缶など

「ごま」には栄養がいっぱい！！

給食でもたくさん取り入れている“ごま”。
ごまを食べると、体にどんないいことがあるのでしょうか。



ごまの約50%は脂質から出来ており、不飽和脂肪酸のリノール酸とオレイン酸を含んでいます。リノール酸は食品からしか摂取できない『必須脂肪酸』と呼ばれる栄養素で、免疫力アップに効果があります。オレイン酸は、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

カルシウムを多く含んでおり、ごま大さじ1杯（約10g）で牛乳100mlと同じくらいのカルシウムを摂ることができます。

ゴマリグナリンという、ごま特有の成分を含んでおり、強い抗酸化作用を持っています。抗酸化作用とは、主に老化防止に効果があります。

鉄の含有量も多く、100gあたり9.9mgの鉄を含んでいます。鉄が不足するとめまいや息切れなどの症状が起きるため、効率よく摂取する必要があります。

ごまの皮は硬いので、すりごまやペーストにすると栄養が吸収されやすいそうです。給食では料理によって形状を使い分け、おいしく食べてもらえるように工夫しています。
今回は、そんな栄養たっぷりのごまをたくさん食べられるおやつレシピを紹介します。簡単に作れるので、是非ご家庭で作ってみてください。

マシュマロごまおこし

材料（幼児2人・大人2人分）

マシュマロ … 50g
バター … 20g
白いりごま … 40g
黒いりごま … 5g
コーンフレーク … 30g

【作り方】

- ①コーンフレークとごまを混ぜておく。
- ②フライパンにバターとマシュマロを入れて火をかけ、弱火で溶かす。
- ③②に①を入れて、よく混ぜる。
- ④クッキングシートの上に出して、広げる。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑥食べやすい大きさに切る。

