

給食献立表

2021年11月

常盤こころ保育園

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・15	月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 白菜の旨煮 味噌汁(もやし・人参・玉葱・えのきたけ)	牛乳 包み揚げ りんご	米、ぎょうざの皮、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌、さつま揚げ、チーズ、バター	白菜、りんご、もやし、南瓜、マーマレード、人参、玉葱、にんにく、えのきたけ
2・16	火	さつま芋ごはん 鯖の味噌焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(青梗菜・人参・長葱)	牛乳 あげまる どうぶつビスケット バナナ	米、さつま芋、砂糖	牛乳、鯖、高野豆腐、味噌	バナナ、人参、青梗菜、長葱、いんげん
17	水	和風スパゲティ 南瓜の甘煮 野菜スープ (ウインナー・玉葱・かぶ・葉)	牛乳 牛乳 おにぎり(きな粉) 柿	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、豚挽、きな粉、ウインナー、かつお節	南瓜、柿、玉葱、かぶ、人参、椎茸、かぶ・葉
4・18	木	御飯 ナゲット 和えもの 味噌汁(里芋・玉葱・油揚げ)	牛乳 クッキー オレンジ	米、里芋、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏挽、鶏肉、ツナ缶、味噌、卵、油揚げ、バター	ブロッコリー、オレンジ、玉葱、人参
5・19	金	ロールパン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ りんご	牛乳 カレーそばろおにぎり グレープフルーツ	ロールパン、じゃが芋、米、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鮭、豚挽、カニカマ、バター	小松菜、りんご、人参、グレープフルーツ、玉葱、コーン缶
6・20	土	御飯 麻婆豆腐(茄子入り) かぶの煮物 すまし汁(白菜・玉葱)	牛乳 カルテツゴフレット 星っ子 バナナ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽、味噌	バナナ、かぶ、玉葱、白菜、人参、茄子、長葱、かぶ・葉、生姜
8・22	月	ハヤシライス ゆかり和え 野菜スープ (ベーコン・大根・玉葱)	牛乳 たらこスパゲティ 柿	米、じゃが芋、スパゲティ、小麦粉	牛乳、豚肉、たらこ、バター、ベーコン、粉チーズ、生クリーム	玉葱、カリフラワー、人参、万能葱、大根、しめじ、いちごジャム、柿、マッシュルーム缶
9・30	火	御飯 鯖の生姜焼き うの花炒り 味噌汁(小松菜・玉葱・油揚げ)	牛乳 カルピスゼリー つなっこ	米、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、鯖、カルピス、おから、油揚げ、味噌	玉葱、小松菜、長葱、人参、寒天、干椎茸
10・24	水	ぶどうパン チキンと白菜のスープ きんぴらサラダ ヨーグルト	牛乳 おにぎり(ひじき) りんご	ぶどうパン、米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ハム	りんご、白菜、人参、玉葱、牛蒡、かぶ、胡瓜、かぶ・葉、ひじき
11・25	木	御飯 かじきのフライ ほうれん草のソテー 味噌汁(キャベツ・人参・長葱)	牛乳 人参ケーキ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、かじき、卵、味噌	人参、ほうれん草、グレープフルーツ、キャベツ、玉葱、長葱、コーン缶、レモン汁
12・26	金	肉みそうどん さつま芋のグラッセ 青梗菜のサラダ	牛乳 サンドイッチ オレンジ	さつま芋、干麺、食パン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚挽、味噌、クリームチーズ、バター	青梗菜、玉葱、人参、オレンジ、いちごジャム、もやし、しめじ、レモン汁
13・27	土	御飯 豚肉の旨煮 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁(豆腐・若布・玉葱)	牛乳 カルテツリトルクッキー ベジタブルせんべい バナナ	米、じゃが芋、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	バナナ、玉葱、人参、小松菜、若布
29	月	御飯 鶏肉のピカタ 切干大根のマリネ 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 蒸しパン(さつま芋) りんご	米、小麦粉、さつま芋、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、味噌、ツナ缶	南瓜、りんご、玉葱、ほうれん草、人参、切干大根
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	578kcal	鉄	3.0mg
			たんぱく質	23.6g	カルシウム	260mg
			脂質	18.8g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.6g	食物繊維	5.5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2021年11月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	月	全粥・軟飯 そぼろ煮 白菜の旨煮 味噌汁	鶏挽、玉葱 白菜、人参 人参、玉葱	煮込みうどん 南瓜のバター焼き しらすのおろし煮	うどん、人参、 玉葱、ブロッコリー 南瓜、バター、小麦粉 しらす、大根	包み揚げ すまし汁	南瓜、砂糖、バター、 チーズ、餃子の皮、油 人参、玉葱、ブロッコリー
2・16	火	さつまいがゆ 魚の味噌煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	米、さつまいが かじき 高野豆腐、人参 青梗菜、人参、玉葱	パンがゆ・食パン 鶏団子 野菜ソテー 野菜スープ・フルーツ	鶏挽 キャベツ、人参、玉葱 小松菜、人参・バナナ	食パン 鶏団子 野菜スープ フルーツ	鶏挽 小松菜、人参 バナナ
17	水	煮込みうどん 南瓜の甘煮 野菜炒め	うどん、豚挽、人参、 玉葱、かつお節 南瓜 かぶ、葉、玉葱	全粥・軟飯 炒り豆腐 なすのくず煮 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 茄子 じゃが芋、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、砂糖、塩、きな粉 じゃが芋、玉葱
4・18	木	全粥・軟飯 つくね煮 和えもの 味噌汁	ケチャップ 鶏挽、豆腐、卵、玉葱、 ブロッコリー、人参、ツナ 里芋、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 冬瓜のチーズ焼き 味噌汁	たら 冬瓜、チーズ ほうれん草、人参、玉葱	軟飯 煮魚 冬瓜のチーズ焼き	たら 冬瓜、チーズ
5・19	金	パンがゆ・食パン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ フルーツ	バター、牛乳、小麦粉 鮭、人参、玉葱、じゃが芋、 小松菜、人参 バナナ	全粥・軟飯 豚と大根の煮物 煮浸し すまし汁	豚挽、大根、人参 青梗菜 カリフラワー、人参、玉葱	そぼろおにぎり すまし汁	米、鶏挽、砂糖、 みりん、醤油 カリフラワー、人参、玉葱
6・20	土	全粥・軟飯 麻婆豆腐 かぶの煮物 すまし汁	玉葱、茄子 豆腐、豚挽、人参、 かぶ、葉、人参 白菜、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 さつまいのマッシュ 味噌汁	かじき、青のり さつまい ピーマン、人参、玉葱	軟飯 煮魚 味噌汁	かじき、青のり ピーマン、人参、玉葱
8・22	月	全粥・軟飯 肉じゃが ゆかり和え 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 カリフラワー、人参、ゆかり 大根、玉葱	煮込みうどん 豆腐のトマト煮 バター醤油煮	うどん、人参、玉葱、 キャベツ 豆腐、トマト ほうれん草、バター	煮込みうどん 豆腐のトマト煮	うどん、人参、玉葱、 キャベツ 豆腐、トマト
9・30	火	全粥・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	たら おから、人参、玉葱 小松菜、玉葱	そぼろがゆ 冬瓜の煮物 味噌汁	米、鶏挽、人参、南瓜 冬瓜 麩、人参、玉葱	そぼろがゆ 冬瓜の煮物	米、鶏挽、人参、南瓜 冬瓜
10・24	水	パンがゆ・食パン 鶏挽と白菜のスープ 野菜サラダ ヨーグルト	かぶ、葉、マカロニ 鶏挽、人参、玉葱、白菜、 ブロッコリー、人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 しらすのとろみ煮 じゃが芋ソテー 味噌汁	しらす、人参、玉葱 じゃが芋、人参、ピーマン 青梗菜、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、しらす、醤油 青梗菜、玉葱
11・25	木	全粥・軟飯 煮魚 ほうれん草のソテー 味噌汁	かじき ほうれん草、人参、玉葱 キャベツ、人参、玉葱	全粥・軟飯 肉団子の甘酢煮 里芋の味噌煮 すまし汁	豚挽 里芋、人参 茄子、玉葱	人参ケーキ すまし汁	小麦粉、卵、砂糖、 ベーキングパウダー、 レモン汁、油、人参 茄子、玉葱
12・26	金	煮込みうどん さつまいのグラッセ 青梗菜のサラダ	うどん、豚挽、人参、玉葱 さつまい、バター 青梗菜、人参	パンがゆ・食パン 卵のケチャップ炒め 大根ステーキ 野菜スープ	卵、人参、玉葱、ケチャップ 大根 ブロッコリー、人参	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、クリームチーズ ブロッコリー、人参
13・27	土	全粥・軟飯 豚肉の旨煮 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、小松菜 じゃが芋、人参 豆腐、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 おかか和え 味噌汁	鮭 キャベツ、かつお節 かぶ、人参、玉葱	軟飯 煮魚 味噌汁	鮭 かぶ、人参、玉葱
29	月	全粥・軟飯 鶏のケチャップ煮 大根サラダ 味噌汁	鶏挽、ケチャップ 大根、ほうれん草、人参、ツナ 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 豆腐ステーキ ごま炒め 野菜スープ	豆腐、小麦粉 カリフラワー、玉葱、ごま 白菜、人参	蒸しパン 野菜スープ	小麦粉、砂糖、牛乳、 ベーキングパウダー、 さつまい 白菜、人参

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2021年11月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1・15	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 煮鶏 煮浸し	鶏挽、玉葱、だし、醤油 白菜、人参、だし	煮込みうどん 豆腐のおろし煮	うどん、人参、玉葱、南瓜、 ブロッコリー、だし、味噌 豆腐、大根、だし、塩
2・16	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし さつまいもつぶし	七倍がゆ しらすの味噌煮 煮物	しらす、だし、味噌 人参、さつまいも、 玉葱、だし、醤油	パンがゆ そぼろ煮 やわらか煮	鶏挽、だし、醤油 人参、キャベツ、 小松菜、だし
17	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 南瓜つぶし かぶつぶし	煮込みうどん 南瓜とかぶの煮物	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、醤油 南瓜、かぶ、だし	七倍がゆ 魚の旨煮 じゃが芋のマッシュ	鮭、人参、玉葱、 茄子、だし、塩 じゃが芋、だし
4・18	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 鶏の野菜煮 クタクタ煮	鶏挽、人参、玉葱、 里芋、だし、味噌 ブロッコリー、だし、醤油	七倍がゆ 豆腐の煮物 煮浸し	豆腐、冬瓜、だし、醤油 ほうれん草、人参、だし
5・19	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 小松菜つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 煮魚 野菜の煮物	鮭、だし、塩 人参、玉葱、小松菜、 じゃが芋、だし	七倍がゆ 鶏挽のとりみ煮 大根の煮物	鶏挽、カリフラワー、 だし、味噌 大根、人参、だし、醤油
6・20	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 白菜つぶし かぶつぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 野菜のとりみ煮	豆腐、だし、味噌 人参、かぶ、白菜、 だし、醤油	七倍がゆ 煮魚 コロコロ煮	たら、だし、醤油 さつまいも、人参、玉葱、だし
8・22	月	つぶしがゆ・野菜スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト カリフラワーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 大根つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 鶏の野菜煮 やわらか煮	鶏挽、人参、大根、 じゃが芋、だし、醤油 カリフラワー、だし	煮込みうどん 豆腐のトマト煮	うどん、人参、キャベツ、 ほうれん草、だし、味噌 豆腐、トマト、だし、塩
9・30	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 トロトロ煮	たら、だし、塩 人参、玉葱、小松菜、 だし、味噌	七倍がゆ 煮鶏 南瓜のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 冬瓜、だし、醤油 南瓜、だし
10・24	水	つぶしがゆ・野菜スープ 白菜ペースト かぶペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ・野菜スープ 白菜つぶし・豆腐 かぶつぶし ブロッコリーつぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐のスープ煮 煮浸し	プレーンヨーグルト 豆腐、ブロッコリー、 かぶ、だし、醤油 白菜、人参、だし	七倍がゆ しらすのクタクタ煮 じゃが芋の煮物	しらす、人参、玉葱、 青菜、だし じゃが芋、だし、味噌
11・25	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 キャベツつぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 魚の旨煮 キャベツの味噌煮	鮭、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 キャベツ、だし、味噌	七倍がゆ そぼろ煮 野菜の煮物	鶏挽、だし、味噌 人参、玉葱、茄子、 里芋、だし、醤油
12・26	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつまいもつぶし	煮込みうどん さつまいもマッシュ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、味噌 さつまいも、だし	パンがゆ 煮奴 やわらか煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、大根、 ブロッコリー、だし、塩
13・27	土		つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・白身魚 じゃが芋つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 豆腐の野菜あんかけ 煮浸し	豆腐、玉葱、じゃが芋、 だし、醤油 小松菜、人参、だし	七倍がゆ 煮魚 かぶの味噌煮	たら、人参、キャベツ、 だし、醤油 かぶ、だし、味噌
29	月	つぶしがゆ・野菜スープ 大根ペースト 南瓜ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 大根つぶし・豆腐 南瓜つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏のおろし煮 野菜の旨煮	鶏挽、大根、だし、塩 人参、玉葱、南瓜、 ほうれん草、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の旨煮 煮浸し	豆腐、カリフラワー、 人参、だし、醤油 白菜、玉葱、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2021年11月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		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	調味料
1・15 月	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
2・16 火	おにぎり(昆布佃煮)	米		昆布佃煮	
17 水	スティックパン	食パン、砂糖	豆乳、黒ごま		
4・18 木	おにぎり(若菜)	米			
5・19 金	焼きうどん	うどん、油	豚肉、かつお節	人参、玉葱、 キャベツ、ピーマン	醤油
8・22 月	トースト	食パン		マーマレードジャム	
9・30 火	焼きおにぎり	米、ごま油			醤油
10・24 水	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ	豆乳		
11・25 木	ホットドッグ	ロールパン	ウインナー		ケチャップ
12・26 金	おにぎり(ごま塩)	米			
29 月	サンドイッチ	食パン		いちごジャム	

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



給食だより

2021年11月

常盤こころ保育園

朝晩の気温も下がり、空気も乾燥して風邪をひきやすい季節になりました。食欲の秋、美味しいものがいっぱいあります。旬の食材を食べて寒さに負けず過ごしましょう。今月は「よく噛んで食べることは大切」について紹介したいと思います。

～噛むって大切～

「軟食・飽食」の時代と言われている現代。あまり噛まなくてもいい食べ物が増え、噛まない子、噛めない子が問題になっています。乳・幼児期は、咀嚼の機能を育てる大切な時期です。食べ物をしっかり「噛むこと」は、「食べる」ことの原点です。この時期にしっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

～噛んで食べるための工夫～

* 普段の食事

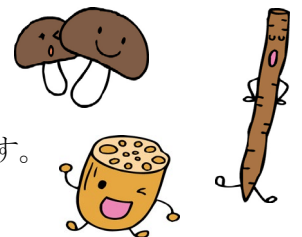
みじん切りなど小さく切ると歯で細かくすることをしないので、噛む回数が少なくなります。食べ物を大きめに切ると、よく噛むことになるので少し大きくするといいです。

* 調理法

軽く茹でた野菜（サラダなど）と煮込んだ野菜（鍋料理など）の食感が違うものを取り入れましょう。

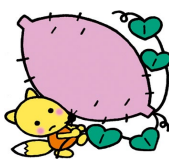
* 使用食材

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ類、豆類などは噛みごたえのある食べ物です。



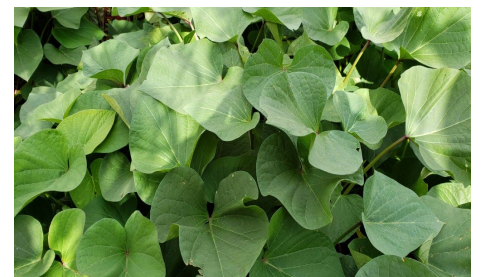
～よく噛むと体にいいこと～

- * 食べ物を細かく噛み砕いたり唾液と混ぜ合わせて飲み込むため、消化・吸収がよくなります。
- * しっかり噛むと、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。
- * 噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きで、虫歯菌が活性化しにくくなります。
- * よく噛んで、ゆっくり食べると適量で満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり肥満予防につながります。
- * よく噛むと、ゆっくり味わって食べることができます。食べ物をしっかり味わうことにより、味覚も発達します。



たいよう組

今月は5月に植えたさつまいもを収穫する予定です。つるや葉も大きくなり、どんなさつまいもができているか楽しみです。



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください